Revista del
# CONSUMIDOR
Profeco

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 359 • Enero 2007 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874

## Toallas femeninas
Cuáles cumplen lo que prometen

# Huevos
## vitaminados, con omega 3, light, de oro... ¿será?

## Liderazgo ¿cursos o estafas?

## 5 consejos de oro para ahorrar

Platillo Sabio Profeco: **chayotes rellenos** Tecnología Doméstica Profeco: **rosca de Reyes**

# Sumario


4

Buzón del lector

6

Miscelánea del consumo

12

Alerta al consumidor
Publicidad de toallas sanitarias

14

El monedero
5 reglas de oro para ahorrar

18

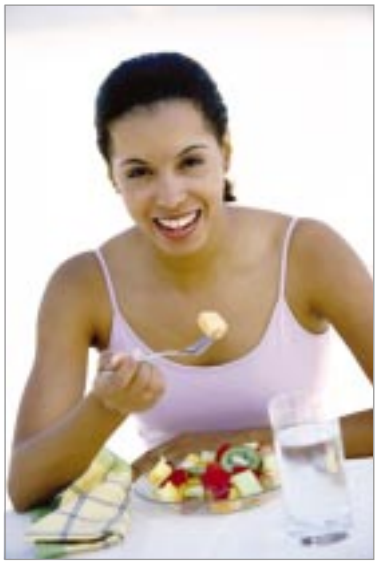
Antes de contratar
Clases de baile

22

Cuanto cuesta
Querer ser líder

30

Historias de consumo
Toalla sanitaria




52

Infografía
Huevo

54

Alimentación y nutrición
Aliméntese bien

66

Antipiratería
"Luismi" pirata

74

Pequeños consumidores
Juguetes apantallantes...

78

Yo, consumidor

80

Avances

Revista del CONSUMIDOR
Enero 2007, Núm. 359

34
## Toallas sanitarias
El Laboratorio Profeco reporta

68
## Cáncer cérvico uterino
A su salud

44
## Huevo
El Laboratorio Profeco reporta

64 Para que arme su colección...

**Chayotes rellenos**
Platillo Sabio Profeco

**Rosca de Reyes**
Tecnología Doméstica Profeco

# Directorio


**Procurador Federal del Consumidor**
Antonio Morales de la Peña

**Coordinador General de Educación y Divulgación**
Luis Mariano Acévez Estrada

**Directora General de Difusión**
Mónica Braun Guillén

Revista del CONSUMIDOR

**Director Editorial**
Mateo Miguel García

**Directora de Arte y Diseño**
Norma Patiño Domínguez

**Directora de Contenidos**
Jacqueline Ruiz Gómez

**Coordinadora Editorial**
Alejandra Sánchez Plascencia

**Jefe de Información**
José Armando Aguilar Pérez

**Reportero**
Walter Jasso Anderson

**Colaboradores**
José Trinidad Camacho (Trino)

**Editor Gráfico**
Javier Caballero Sandoval

**Jefe de Diseño**
Víctor M. Gutiérrez García

**Diseño**
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya
Daniel Wilson Oropeza

**Fotógrafo**
José Rodríguez

**Corrección**
Adriana Hernández Uresti

**Consejo Editorial**
Antonio Morales de la Peña
Luis Mariano Acévez Estrada
Miguel Ángel Arreola Roque
Gabriela Hernández Cardoso
José Antonio Hernández Miranda
Raúl García Moreno Elizondo
Francisco Ledesma Llaca
Gladys López Blanco
Jaime Salazar Silva


# El buen comer

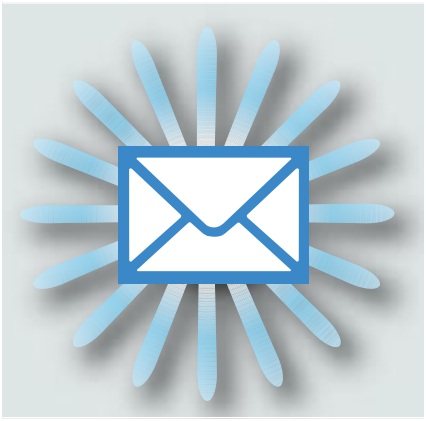
Comer es uno de los placeres más grandes que existen en la vida, pero hacerlo sin medida puede traernos consecuencias muy graves. Según la Encuesta Nacional de Nutrición publicada en 2006, 70% de los mexicanos mayores de 20 años tienen sobrepeso, es decir, estamos a un paso de ser un país de obesos (o ya lo somos), con riesgo de padecer enfermedades como diabetes o hipertensión arterial.

Por eso es urgente que aprendamos a alimentarnos de forma balanceada. La buena noticia es que se puede comer bien sin renunciar al buen comer. No es necesario privarse de ningún alimento, sino planear nuestras comidas para que contengan, en su justa medida, los nutrientes que nuestro cuerpo necesita de acuerdo con nuestra actividad física.

Para facilitarle esta tarea que requiere mucha disciplina y constancia, en este número encontrará una guía para alimentarse sanamente. Sígala y verá cómo no sólo se sentirá mejor con su figura, sino también tendrá más energía y gozará de mejor salud, bien dice el dicho que "somos lo que comemos".


**Comentarios y sugerencias:** José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, D. F. Teléfono 5568-8722. Fax 5553-0574. rconsumidor@profeco.gob.mx
**Publicidad institucional:** 5211-7419

CRÓNICAS de UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
A USTED LO QUERÍA VER, VIEJO TRACALA Y MENTIROSO ¿QUÉ LE DIJO A MIS HIJOS DE LOS REYES MAGOS?
¿YO?
¡LES DIJE QUE VENÍAN DEL ORIENTE, MÁS PALLA DE INDIOS VERDES...
...QUE UNO ERA MELCHOR, EL OTRO CHEN-KAI Y BETO EL BOTICARIO Y LLEGARON A MI TIENDA!
¿POR QUÉ LES INVENTA ESOS CUENTOS, BABOSO?
LES DIJE QUE ERAN LOS REYES MAGOS ESPURIOS
¡ELLOS NO ENTIENDEN ESO! ¡CREÍAN QUE ESPURIO ERA UNA INFECCIÓN!
¡ESPURIO CUENTO, PUES!
ADEMÁS ESTA BARBI NO CAMINA
AH, ES QUE ES LA BARBI ARTRÍTICA
¡USTED LES DIJO QUE BAILABA MAMBO!
¿QUÉ NO LEEN LAS CAJAS? CLARITO DICE EN LETRAS CHIQUITAS "LOS MUÑECOS NO SE MUEVEN SOLOS" EXCEPTO "CHOKI"
Y LUEGO LES VENDIÓ LOS MUÑECOS DE LOS BEATLES PERO SÓLO VIENEN DOS
ES QUE LOS OTROS DOS YA SE CLAVARON, QUIQUE
¡Y LUEGO ESTA "GRUPI" FAN DE LOS BEATLES NO TIENE UNA PATITA!
¡ESA ES LA BARBI NOVIA DE PAUL Mc CARTNEY!
LO BUENO ES QUE LOS JUGUETES TIENEN GARANTÍA, Y AQUÍ ESTÁ... MI DINERO!
BUENO, SI LEE USTED BIEN AQUÍ DICE EN LETRA MILIMÉTRICA: GARANTÍA VALIDA EN EL EXTERIOR DE LA REPÚBLICA MEXICANA
WHAT?
¡A VER: TRAIGA ACÁ ESA LUPA!
¡SE LA RENTO, DIEZ PESOS EL MINUTO!
¡ESTO ES EL COLMO! PONDRÉ UNA QUEJA EN LA REVISTA DEL CONSUMIDOR
OKEY
¡AL CABO QUE NADIE LEE ESA REVISTA!
¿O SÍ?
3
TRINO



# Su opinión es importante

Envíenos sus comentarios acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México D. F., o por internet a rconsumidor@profeco.gob.mx

## Esperamos sus cartas*

### ¿Tan seguras como dicen?

Sería interesante que complementaran su estudio de calidad sobre toallas femeninas publicado en mayo de 2002, pues todas tienen una gran publicidad y prometen cosas que no se sabe si son ciertas.
Gabriela Morales

*En este número encontrará un nuevo estudio de calidad sobre toallas femeninas, en el que el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor también verificó si las frases publicitarias utilizadas en sus empaques eran comprobables. ¡Gracias por su carta!*

### El anticongelante también importa

¡Hola! Considero muy importante su labor de investigación, y quiero sugerirles que hagan un estudio sobre anticongelantes o refrigerantes automotrices. Año con año hay nuevas marcas, y creo que es muy importante estar al tanto de este producto que afecta la vida y el funcionamiento del sistema automotriz de enfriamiento.
Edgar Guevara

*El estudio que usted solicita fue publicado en enero de 2004. Puede consultarlo en www.profeco.gob.mx. De cualquier forma ya enviamos su sugerencia al Laboratorio de Profeco para que lo considere en la planeación de próximos estudios de calidad.*

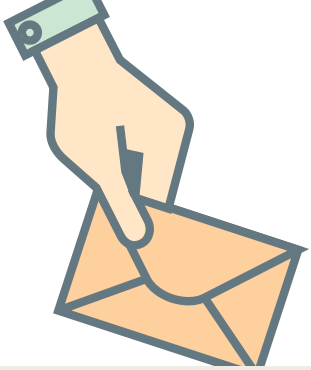
### De productos lácteos

Quiero felicitarlos por los ejemplares donde publican la calidad de los yogures y de las leches, ¡estoy verdaderamente impresionado de que existan leches "light" que tienen más grasas que las descremadas! Estoy tratando de cuidar mi figura vigilando mi alimentación y haciendo ejercicio, y no es justo que los productos que nos venden no sean lo que dicen.
Afortunadamente ahora ya sé cuáles son los yogures y leches que debo comprar, y me gustaría pedirles que hagan un reporte sobre el queso panela.

Carlos R. Anaya Coutiño

*Nos satisface enormemente que los estudios sobre yogur y leche le hayan sido tan útiles. Esperamos que muchos consumidores más tomen la misma conciencia que usted.*
*Le pedimos que esté pendiente de nuestros próximos números, porque en breve publicaremos un estudio de calidad sobre quesos panela y tipo panela.*

*Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento implícito para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los *Lineamientos para la protección de datos personales* emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).



## Quiere suscribirse

¿Podemos suscribirnos a la revista, si no tenemos tarjeta de crédito?
Hugo Ernesto Flores Cárdenas

*Claro que sí, lo único que tiene que hacer para recibir todos los meses la revista en su casa, es enviar por correo el cupón que viene dentro de este número, junto con un giro inmediato por $200 a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor.*

## Libre de vello

Me gustaría que hicieran un análisis de las diversas formas de depilación permanente, que incluya sus costos y si son realmente efectivos.
Vannesa Batllori

*En julio de 2002 publicamos un artículo sobre métodos de depilación. Usted puede consultarlo en cualquier delegación Profeco o en el Centro de Documentación sobre Consumo (Cedic), ubicado en Av. José Vasconcelos 208, PB, en la colonia Condesa de la Ciudad de México. Y por supuesto que tendremos en cuenta su petición para retomar el tema.*

## Agradecemos las cartas y felicitaciones de:

Susana Andrade Laguna
Luis Fabián López Apolinar
Víctor Núñez
Rosendo Cervantes
Marco González Galván
María de los Ángeles Flores
Thelma Rizo
Edgar Legorreta


SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Comisiones que **cobran las AFORES**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Calculadora del SAR
  La herramienta que te permitirá comparar entre Afores para apoyarte en tu decisión
- La **AFORE** en la que estás asignado
  **(Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).**

Teléfonos:
01800 • 5000 747
5269 • 0205

Horario de Atención

Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 9:00 a 19:00 hrs. en días hábiles.

Servicio automático de Calculadora, e información sobre tu cuenta asignada, las 24 hrs. del día los 365 días del año.

Por Adriana Hernández

# Escuche a sus plantas

**Si a usted le gustan las plantas y es de los que se preocupan porque tengan las mejores condiciones para que crezcan muy bonitas, entonces le interesará saber que una compañía japonesa lanzó al mercado un aparato capaz de "traducir" lo que las plantas sienten cada vez que alguien les habla.** El dispositivo consta de dos piezas en forma de duendes conectadas por un cable. La figura más pequeña, que se inserta en la tierra, cuenta con un micrófono diminuto; la más grande se coloca a nivel de la tierra. El mayor de los dos duendes cuenta con una memoria en la que fueron grabadas cerca de 200 frases, las cuales se repiten de forma aleatoria cada vez que alguien toca o le habla a la plantita.

El invento tiene su razón de ser porque desde hace décadas se ha dicho que hablarle a las plantas ayuda a su crecimiento...

**Fuente** www.akihabaranews.com

Ilustración Roberto Paz

# 100% depredadores

**Lo escuchamos y leemos varias veces al mes en los medios de comunicación, casi sin inmutarnos: nos estamos acabando los recursos naturales. De acuerdo con un estudio realizado por el Fondo Mundial para la Naturaleza, la especie humana (hombres y mujeres) consumimos 25% más de los recursos que la naturaleza es capaz de producir al año.**

Aunque no todos lo hacemos al mismo ritmo, hay países más depredadores que otros: Estados Unidos se coloca a la cabeza con 9.6 hectáreas del planeta Tierra destruidas para satisfacer las necesidades de una persona; el Reino Unido con 5.6 hectáreas por persona, mientras que cada habitante de la India consume 0.8 hectáreas. La media de los 144 países analizados fue de 2.2 hectáreas por habitante.

**Fuente:** www.panda.org

Foto Archivo

# Mosquitono

**Los jóvenes de Gran Bretaña y Estados Unidos están literalmente vueltos locos por descargar de internet un tono para su celular llamado el mosquitono. La principal característica de este sonido es que funciona en una frecuencia de 17 kilohertz, por lo que resulta inaudible para personas mayores de 25 años.** Más allá de servir para avisar que están llamando, este tono se convierte en un distintivo de los jóvenes (como los pantalones de mezclilla o el pelo largo), y les ayuda a reafirmar la pertenencia a este grupo, del que están fuera los "rucos" de 26 años en adelante, incapaces de escuchar el particular zumbido. Tan sólo en mayo pasado se registraron 100 mil descargas, la mayoría en Gran Bretaña, a un costo cada una de 2.4 euros (aproximadamente 33 pesos más IVA). Lo curioso es que el mosquitono es una versión de una alarma creada por la empresa galesa Compound Security System para ahuyentar a jóvenes de las tiendas o disolver manifestaciones juveniles, porque el sonido resulta desagradable al oído de quien lo percibe.

**Fuente** *El País*, noviembre 12, 2006

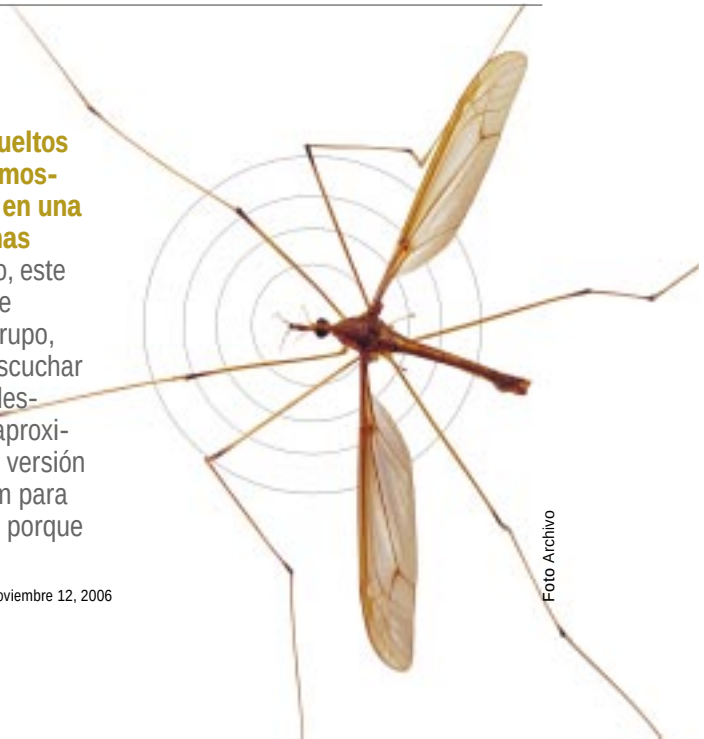


Foto Archivo

# Estas son las mañanitas...

La Revista del Consumidor cumple 30 años de servir a usted con información muy útil para no tener que subir la cuesta de enero.

¡Gracias por su preferencia!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

# ¡Uf! Ya leemos más de 1/2 libro...

Foto Archivo

**Según la Encuesta Nacional de Lectura realizada por el Consejo Nacional para la Cultura y las Artes (Conaculta), en colaboración con la UNAM, los mexicanos leemos 2.9 libros al año.** Es oficial. Así que por fin podemos quitarnos la bolsa de papel que cubría nuestro rostro desde que la UNESCO diera a conocer que en tierra azteca sólo se leía medio libro al año. Pero tampoco hay que exagerar en el festejo, pues una tercera parte de los mexicanos no abre (ni en defensa propia o por error) un libro al año. Además, al pasar de los datos cuantitativos a los cualitativos de este estudio, nos enteramos que Carlos Cuauhtémoc Sánchez está a la cabeza como el autor favorito y su libro *Juventud en éxtasis* ocupa el segundo lugar como el libro más leído, sólo después de la Biblia.

La encuesta se realizó del 1 de noviembre al 7 de diciembre de 2005, entre 4 mil 57 personas mayores de 12 años, en 29 estados de la República.

**Fuente** Conaculta

Foto Archivo

# Muñecas robot

**La última generación de muñecas de la empresa Mattel se parece más al personaje Robocop que a los juguetes de nuestra infancia.** Gracias al uso de diferentes tecnologías como chips, memorias, antenas de radiofrecuencia, escaners y algunos principios de robótica, estas muñecas podrán interactuar con sus dueñas. Son capaces (las muñecas) de responder a un saludo de forma muy educada, de "saber" que es una fecha importante, como el Día de la madre y felicitar a la niña que es la "mamá"; la hora del día, así como pedir que las alimenten. No nos extrañe que en unos cuantos años las muñecas terminen educando a las niñas y a no pocas mamás de éstas.

**Fuente** http://fashionchica.com

# En rebaja

**Los alemanes de la tercera edad y alguno que otro odontólogo principiante están a la caza de ofertas de prótesis dentales en internet, sobre todo de aquellas fabricadas en China o en Europa del Este, pues la diferencia de precios entre los productos alemanes y los importados puede superar los 3 mil euros.** El éxito de estas subastas en línea se debe principalmente a los recortes en las prestaciones médicas, en especial de los gastos odontológicos.

**Fuente** www.noticiasdot.com

Foto Archivo

# A lo grande

**La obesidad y el sobrepeso tienen muchas consecuencias en vida... y también cuando morimos, pues los ataúdes convencionales no están diseñados para que descansen en paz personas de 100 o 200 kilos.** Este problema se ha convirtido en una oportunidad de negocio para varias funerarias del país, cuyos dueños se pusieron "vivos" al satisfacer la demanda de ataúdes para difuntos que exceden las tallas comunes. Por ejemplo, existe una funeraria que incluyó en su oferta ataúdes hechos con un metal de mayor calibre y más grandes (2.10 metros de largo por 70 cm de ancho) que los convencionales. El costo, por supuesto, también es mayor: hasta 5 mil pesos más... Si los hábitos alimenticios de los mexicanos continúan como están (muchas grasas y carbohidratos y poca proteína de calidad y vitaminas) no dudemos que los empresarios de pompas fúnebres tendrán aún más éxito...

**Fuente** *Reforma*, noviembre 3, 2006

# Quién es Quién en las gasolineras

El semáforo Profeco le da a conocer el comportamiento de su gasolinera:

Con irregularidades graves

Con irregularidades

No se encontraron irregularidades

Sólo tiene que consultar www.profeco.gob.mx y dar clic en la ventana Quién es quién en las gasolineras, utilice el buscador y sabrá si su gasolinera le despacha litros de a litro. Además, al dar clic sobre el domicilio de la estación, obtendrá:

- Número de denuncias recibidas
- Número de mangueras inmovilizadas
- Si expenden producto adulterado

¡Denuncie a las gasolineras que no venden litros de a litro!

Llame al Teléfono del Consumidor:
01-800-468-8722 larga distancia sin costo
desde cualquier lugar de la República

Profeco

Ilustración Roberto Paz

# El tequila más caro del mundo

**Como lo lee. La marca Ley .925 obtuvo un récord Guinness por comercializar una botella de tequila en 225 mil dólares (2 millones 475 mil pesos, aproximadamente) y aunque no dudamos de la excelsa calidad del tequila, con seis años de añejamiento, el estratosférico precio se debe a que la botella está elaborada en oro, plata y platino.** Aunque pensamos que no era necesaria la explicación, el director de la empresa comercializadora, Fernando Altamirano, señaló que este producto "no está dirigido al mercado nacional... y que su público meta son coleccionistas privados con recursos ilimitados". Vaya, no sabríamos qué hacer si no nos lo aclaran. Este primer lote consta de 32 botellas, pero como diría el recién fallecido Raúl Velasco, aún hay más: la firma planea lanzar otra presentación más cara, cuyo precio rondará el millón de dólares, pues la botella tendrá incrustados casi 2 mil diamantes. Esta joyita envinada estará a la venta en marzo de 2007.
¿Quién quiere decir salud con este tequila?

**Fuente** www.topnoticias.com

## Terapia íntima

**No piense usted mal. Esta nota nada tiene que ver con los "servicios" que se ofrecen en la parte final de la sección de anuncios clasificados, esos que firman hombres y/o mujeres de extravagantes nombres; se trata de una innovadora línea de ropa interior para mujer que recién llegó a México.** La principal bondad de estas prendas íntimas –dicen sus importadores– es que pueden mejorar el estado de ánimo de quienes las usan, porque contienen microcápsulas que al reventarse (sin causar ningún daño) liberar aromas relajantes de lavanda o geranio. Otras prendas vienen con vitamina E o áloe para humectar la piel, y en una tercera categoría está la ropa que da energía, pues tiene aceites aromáticos de toronja. Por cierto, el efecto terapéutico de las prendas tiene una vida útil de 25 lavadas. Usted dirá si vale la pena pagar unos muy buenos pesos por estas prendas para dejar de ser una mujer "al borde de un ataque de nervios"...

**Fuente** www.articleonramp.com

# De negocios a negocios...

**Todos quieren a Ernesto "Che" Guevara, sobre todo si su famosa foto está impresa en un billete de 3 pesos cubanos, pues éstos llegan a cotizarse entre los coleccionistas hasta en 200 dólares (algo así como 2 mil 215 pesos).** Y pensar que Alberto Korda, el fotógrafo que tomó la famosa imagen del "Che", sentía que hacía un gran negocio al cobrar 10 dólares por firmar alguno de estos raros billetes... Igualmente, entre los coleccionistas se cotizan muy bien los billetes firmados de puño y letra por el mismo "Che", cuando presidía el Banco Nacional de Cuba. Los sitios de subastas en internet los ofrecen al mejor postor.

**Fuente** http://cgiebay.com.es y otros

Foto Archivo

# Rápido y seguro

**Un restaurante de comida rápida, ubicado en la ciudad de Monterrey, se convirtió en el primer negocio de América Latina en implementar el sistema de pago PayPass, también conocido como "sin contacto".** La nueva tarjeta (de menor tamaño que las actuales) incluye un chip con información del usuario. Basta acercar el plástico a un lector para que se haga el cargo, sin necesidad de firmar el comprobante de compra o de entregarle la tarjeta a otra persona. Esta tarjeta busca agilizar el proceso de pago en montos bajos (compras menores de 250 pesos).
Este sistema es un programa piloto que de tener buenos resultados, podría sustituir en México y tal vez en Latinoamérica a la tarjeta de banda magnética que comúnmente usamos. Estados Unidos, Canadá, Reino Unido, Japón, Corea del Sur, China y Tailandia son sólo algunos de los países donde ya se utiliza esta innovadora tecnología.

**Fuente** www.contactlessnews.com

Ilustración Roberto paz

# Dime dónde compras... y te diré cuánto ahorras

## Quién es quién en los precios

### El servicio que le ayuda a comprar mejor

**Captamos semanalmente los precios de cientos de productos en una amplia red de establecimientos en 23 ciudades del país, para que usted pueda comprar mejor.**

Consulte la información de Quién es Quién en los Precios:

- En el Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722
- Visitando nuestra página electrónica: www.profeco.gob.mx
- Solicitando un folleto gratuito en las delegaciones **Profeco** del área metropolitana
- Además, con nuestro nuevo Sistema Interactivo, en Internet, arme su canasta básica y vea en qué establecimiento de la Ciudad de México ahorrará más.

**Para ahorrar y comprar mejor,**
**¡compare precios!**

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

# ALERTA al consumidor

Profeco vigila permanentemente prácticas comerciales indebidas y publicidad engañosa; inmoviliza productos peligrosos e impone multas y clausuras a las empresas que atentan contra los derechos de los consumidores. Usted también tiene el poder: el poder de no comprar y de presentar su denuncia. Compartimos así la responsabilidad y el poder, porque todos somos consumidores.

## Cuidado con los seguros que reparan autos “a medias”

Un seguro para auto se contrata, entre otros motivos, para garantizar su reparación en caso de sufrir un accidente. Sin embargo, de acuerdo con la Comisión Nacional de Protección y Defensa de los Usuarios Financieros (Condusef), **existen reclamaciones de los usuarios al respecto: las refacciones que se utilizan para la reparación del vehículo no son originales (las sustituyen por otras de menor costo y calidad), pésimos trabajos de hojalatería y pintura, daños mecánicos causados por impericia o negligencia de los mecánicos e incompleta reparación de daños.**

La Condusef advierte que por lo general, las definiciones de las coberturas relacionadas con la reparación del vehículo no especifican la forma y condiciones de ésta, además de que el contrato tampoco hace mención sobre alguna garantía en la reparación (y mucho menos por la mano de obra y autopartes). Incluso, la Comisión afirma que muchas aseguradoras "establecen convenios de parapeto con las agencias automotrices, lo cual significa que ante los asegurados la reparación del vehículo se lleva a cabo en una agencia; sin embargo, no la realiza personal de dicho establecimiento, sino personal subcontratado por la aseguradora que labora en dicho local, por lo que la mano de obra empleada no necesariamente cumple con los niveles de calificación del personal de la agencia".

La Condusef pide a los usuarios que tengan en cuenta las siguientes recomendaciones:

- En caso de inconformidad con la evaluación de los daños, el asegurado puede nombrar un perito valuador.
- No firme el volante de admisión si no está convencido de que los daños reportados son todos los posibles.
- Al momento de recibir su vehículo, revíselo cuidadosamente.
- Si no está de acuerdo con las condiciones en que se lo entregan, exija a la compañía que se haga responsable de la negligencia o impericia de los mecánicos.
- Pregunte sobre la garantía que la agencia, o en su caso el taller, le otorga sobre las refacciones y demás componentes de la reparación.

Si usted enfrenta un problema con algún seguro, presente su queja en la Condusef. Para mayores informes llame al 5340-0999 desde el Distrito Federal, o al 01-800-999-8080, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República.

## Las telefónicas no pueden cobrar servicios no solicitados

Las empresas de telefonía están comprometidas a cancelar automáticamente los servicios adicionales ofrecidos –los que no fueron originalmente contratados, como seguros, revistas, detalle de facturación, etc.– una vez vencido el plazo de la promoción, salvo que el consumidor solicite expresamente continuar con el servicio adicional.

De acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor, el proveedor sólo podrá prestar servicios adicionales no previstos en el contrato original, si cuenta con el consentimiento expreso del consumidor, ya sea por escrito o por vía electrónica.

Profeco le recomienda revisar cuidadosamente los cargos de su recibo de teléfono para detectar estos cobros, y le recuerda que tiene derecho a dar por terminada la prestación de servicios adicionales en el momento en que lo manifieste de manera expresa al proveedor, así como a recuperar el importe pagado, sin que por ello el proveedor le cancele la prestación del servicio básico.

Si algún proveedor le ha hecho pagar por un servicio no solicitado, presente su queja en la delegación Profeco más cercana a su domicilio, o llame al Teléfono del Consumidor, 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República.

## Publicidad de toallas sanitarias. ¡Cuidado!

La publicidad de las toallas sanitarias Always, Kotex y Saba difunde información que puede tener elementos que induzcan o pudieran inducir a error a las consumidoras, ya que se trata, entre otras, del uso de frases absolutas o totalitarias.

Las frases publicitarias difundidas en diversos medios de comunicación, incluido internet, son las siguientes:

- "Las toallas sanitarias Always ofrecen la máxima protección con los nuevos círculos antiderrapantes. La mejor protección para días de Flujo Moderado."
- "Con 'Unika' de Kotex tienes todo. Ayuda a neutralizar olores."
- "Combate los olores todos los días. Nuevos protectores Saba Diarios Premium con 'Odor killer' que elimina todos los olores."
- "Es el sistema único y exclusivo de Saba, que elimina por completo el mal olor de la menstruación..."; "Actualmente en el mercado sólo existen productos con fragancia que enmascaran en forma limitada los malos olores, en cambio O.K. Odor Killer, es el primero que los elimina por completo"; "'O.K. Odor Killer', el sistema que elimina por completo el mal olor de la menstruación. ¡Adiós!"

Tan es así que con respecto a esta última alegación publicitaria, mediante un procedimiento administrativo se le ordenó a Saba insertar en la información y publicidad que difunda por cualquier medio o forma, la siguiente leyenda: "La veracidad de la información contenida en este mensaje no ha sido comprobada ante Profeco".

# 5 reglas de oro para ahorrar

Foto Archivo

**Entre los propósitos de Año Nuevo invariablemente aparece el ahorro. Y también, con mucha frecuencia, ese objetivo se diluye hasta olvidarse según transcurren las semanas. Para que este 2007 usted sí alcance sus metas financieras, le presentamos a continuación una estrategia de ahorro en cinco pasos, que no es fácil pero sí efectiva si usted hace acopio de mucha disciplina y control en el manejo de su monedero.**

Por Adriana Hernández Uresti

## 1 Asigne una cantidad fija al mes para el ahorro

El principal motivo por el cual muchas personas fracasan en sus repetidos intentos por ahorrar, es que piensan que guardarán lo que les sobre a fin de quincena, y la realidad es que no queda mucho, al contrario, a veces hasta piden prestado para acabar el mes. **Por tanto, es indispensable considerar el ahorro como parte del presupuesto mensual,** así como lo es el pago de los servicios.

"¡Imposible! ¿De dónde sacaré dinero para ahorrar?", pensarán algunos. El recurso puede provenir de dos vías: ingresos extra por trabajar fines de semana, por ejemplo, o de recortar los gastos actuales. La segunda opción es la más viable, por lo menos a corto plazo.

Para "meterle" tijera a nuestros gastos, primero necesitamos saber a qué estamos destinando nuestros ingresos. Llegó el momento de tener a mano lápiz, papel y goma (si es casado(a), haga este ejercicio en pareja). Enliste todos sus gastos y el monto correspondiente de renta, hipoteca, luz, teléfono fijo y celulares, agua, gas, despensa, transporte, servicio doméstico, conexión a internet, seguros, colegiaturas, tintorería, mesada para sus hijos, servicios médicos, tarjetas bancarias, crédito automotriz, cigarros, entretenimiento, etc. No olvide ningún gasto, ni siquiera los cafés que acostumbra tomar después de la comida.

También enliste por separado los gastos fijos anuales, semestrales o trimestrales (como la tenencia, predial, uniformes de los hijos, vacaciones, etc.), indicando monto que gastó la última vez y fecha. No olvide incluir en esta lista aquellos gastos por celebraciones anuales como los cumpleaños o el 10 de mayo.

Esto le ayudará a saber en qué meses tiene más egresos y le permitirá preparar un "colchón" para cubrirlos oportunamente sin necesidad de endeudarse. La sugerencia es que divida la suma de cada rubro entre 12 y guarde cada mes la parte correspondiente. Incluya en el primer recuadro un rubro para estos gastos que puede titularse "Gastos de temporada".

Revise con detenimiento su lista, seguro se sorprenderá de lo que gasta en alguno de los rubros. Sume todos sus gastos y compárelos con el monto total de ingresos. Si gasta más de lo que gana ¡cuidado!, hay focos rojos en sus finanzas personales.

Ahora que sabe en qué gasta la quincena, puede elegir en dónde recortar. Esta decisión depende de cada persona o familia. Algunos podrán prescindir de usar su vehículo y viajar en transporte público para ahorrar lo de la gasolina (la cantidad es variable según cada caso, pero podrían estimarse $200 a la semana aproximadamente), mientras otros preferirán dejar de ir al cine ($150 a la semana) o no comprar café en la calle ($100 a la semana). Dejar de fumar (otro de los eternos propósitos) le ayudará no sólo a mejorar su salud, sino también su economía. El dinero que logre "recortar" de sus gastos actuales es el que destinará al ahorro.

Reajuste sus gastos y haga un nuevo presupuesto mensual estimado, incluyendo el rubro "Ahorro". Empiece a aplicarlo de manera inmediata y lo más apegado posible a lo escrito en el papel.

Si durante el siguiente mes gasta en algún rubro más de lo presupuestado, anótelo. También registre desembolsos imprevistos.

Es muy probable que no cumpla sus metas el primer mes, pero no se preocupe, aunque tampoco desista; adquirir el hábito de ahorrar toma tiempo. Para el segundo mes revise los egresos de manera semanal, esto le permitirá "recortar" donde pueda o deba hacerlo. Si tampoco logra reunir

lo esperado, revise con mayor detenimiento su presupuesto, quizá olvidó incluir alguna categoría o está gastando de más en alguna de ellas y no lo ha anotado. Para ello, es importante tener todos los registros de los gastos en un mismo lugar (puede ser en un cuaderno o en una hoja de Excel), para hacer las comparaciones.

Los expertos financieros recomiendan destinar al ahorro por lo menos el 10% de los ingresos totales. Si usted puede guardar más, será mejor.

## 2 Piense a largo plazo

Si después de sumar, restar y quebrarse la cabeza resulta que sólo puede guardar $100 pesos a la semana, esto es suficiente para reunir algo así como $5,200 al año o $26,000 en cinco años, sin considerar el pago de intereses por invertir ese dinero. Piense un poco en qué gasta usted hoy esos 100 pesos. Mejor aún, haga cuentas y vea lo que podría ahorrar si los destina a la "alcancía" en vez de gastarlos hoy por pensar que "sólo son 100 pesos".

Para tener éxito en el ahorro hay que pensar a mediano y largo plazo; no menos de 12 meses. Pero más importante que el monto ahorrado al mes es la constancia. Si usted no puede guardar los $100 del ejemplo sino $50, ¡felicidades!, inicie con esa cantidad y no desista.

Ilustración Víctor Gutiérrez

## 3 Ahorre con un fin determinado

Tener una meta definida es tierra fértil para la constancia, pues así podrá alcanzar el objetivo deseado: comprar un coche, irse de vacaciones, hacer una fiesta, adelantar pagos de los créditos contraídos, cursar una especialidad, dar el enganche de un departamento, ir a comer a un buen restaurante con la familia, etc.

Es mejor iniciar con metas a corto plazo (tres o seis meses) para que los beneficios alcanzados refuercen el hábito de ahorrar.

Tras alcanzar algunos objetivos de corto alcance, intente elegir uno a mediano plazo (uno, tres o cinco años) y, posteriormente, asuma el reto del largo plazo: comprar un terreno, dar el enganche de una casa, o bien, pagar un seguro de estudios para los hijos pequeños.

Del objetivo establecido depende el monto del "guardadito" y el tiempo que tardará en reunirlo. Al definir "qué quiero, en cuánto tiempo y cuánto debo destinar al mes para conseguirlo", usted tiene listo lo que los especialistas llaman un proyecto financiero. Mientras más realista sea en esta planeación, tiene más posibilidades de alcanzar su meta.

## 4 Incremente su ahorro, no sus gastos

Cuando haya dinero extra en la familia, ya sea por un incremento de sueldo, por un trabajo temporal, por un buen negocio que hizo o porque en la pareja ambos trabajan, destine una generosa parte de este recurso al ahorro.

Cuando los ingresos aumentan, es muy común caer en la tentación de incrementar también los gastos, tener nuevas necesidades. Si hasta ahora ha podido vivir con su sueldo actual, ¿realmente es necesario incrementar los gastos porque aumentó el ingreso? La recomendación aquí es destinar el 50% del aumento al ahorro y el otro 50% al gasto corriente.

## 5 Atrévase a invertir

Ni el ahorro ni las inversiones son sólo para personas con millones de pesos en el bolsillo. Una vez que usted consiguió reunir el ahorro de uno o dos años (según el monto), el siguiente paso es elegir dónde invertir ese dinero para que "se reproduzca", quizá de manera lenta, pero constante. Como los buenos vinos, el dinero necesita tiempo para madurar y dar frutos.

Mentiríamos si le dijéramos que no necesita saber nada para invertir correctamente. Como en cualquier otro terreno, mientras más informado esté, podrá elegir la mejor opción de acuerdo con sus necesidades.

Como regla general, una buena inversión es aquella que le paga una tasa anual superior a la inflación (que es el incremento en los precios de los artículos a través del tiempo). Por ejemplo, usted invierte 100 pesos. Con ese dinero hoy puede comprar de 5 a 8 kilos de huevo (dependiendo de la marca). Si después de un año retira su inversión (los 100 pesos más intereses) y con ese dinero en la bolsa va al mercado, pueden ocurrir tres cosas:

a) El dinero no le alcanza ni siquiera para comprar 5 kilos de huevo.
b) El dinero le alcanza para comprar los mismos 5 a 8 kilos de huevo.
c) El dinero le alcanza para comprar más de 8 kilos de huevo.

La primera opción (a) es producto de una mala inversión: su dinero perdió poder adquisitivo. El segundo escenario (b) es bueno porque la inversión "aumentó" en la misma medida que la inflación, pero el mejor resultado es el tercero (c) al conseguir que el dinero "creciera" más que la inflación. Ésta es la meta de un buen inversionista.

En el mercado existen opciones de ahorro-inversión para todos los bolsillos, desde cuentas que pueden iniciarse con 50 pesos, como las de Bansefi, hasta aquellas que piden montos mayores (fondos de inversión o acciones), pero ofrecen un mejor rendimiento. De algunas ya hemos hablado en esta sección y, por supuesto, lo seguiremos haciendo.

No hay duda, si sigue estas cinco reglas, durante 2007 sí cumplirá su propósito de ahorrar e incrementar su patrimonio. **No deje para mañana lo que puede ahorrar hoy.**

**Fuentes** *La guía de tu economía*, edición especial de editorial Premier • Revista *Inversionista* (noviembre 2003; abril, mayo, junio y noviembre 2004) • www.skandya.com.mx • www.bansefi.gob.mx • www.condusef.gob.mx

Foto Archivo

Antes de contratar

# Clases de Baile

Por Armando Aguilar

**Si ya se cansó de estar sentado en las fiestas y sólo mira cómo se divierten los demás (pero no deja de imaginar la humillación pública que podrían provocarle sus primeros intentos en la pista), es un hecho: necesita que le enseñen a bailar. Pero, ¿cómo mover esos dos pies izquierdos con gracia y ritmo sin lesionarse la autoestima en el intento? No es tan difícil.**

Paso número uno. Empiece por reconocerlo, usted quiere aprender a bailar. Atrás quedó esa época en que consideraba que bailar cumbia o salsa era algo“primitivo”. Ahora, sentado, solo, en esa fiesta donde todos se divierten bailando, menos usted, recuerda una vez más que no le agrada nadita que su pareja se la pase bailando con su primo (o quién sabe con qué otro osado bailarín), mientras usted, desdeñoso, finge disfrutar su membresía del Club de Analfabetos Corporales.

Porque eso sí, qué bueno es para criticar las audacias coreográficas que en realidad le gustaría ejecutar; sin embargo, su lista de pretextos para no levantarse a bailar (“no me mueve la salsa”,“la próxima sí la bailamos”,“estoy cansado”) se terminó, usted comienza a valorar esos momentos de tropical o rocanrolero esparcimiento y sólo le resta aceptar que el baile no sólo parece divertido, sino que es una forma de convivencia y hasta un arma de seducción.

## ¡Y los pies que no se mueven!

Paso número dos. Adiós a la timidez. Fuera complejos. Es momento de que, aunque sea a escondidas, entre a una escuela de baile a ver de qué se trata eso de moverse al ritmo de la música.

Aprender a bailar no es tan difícil como se imagina. La definición de bailar es mover pies, cuerpo y brazos al compás de la música. Sí, así de simple. “Lo primero que se enseña es a saber pararse, las posiciones de los pies y brazos, controlar su equilibrio y, por supuesto, a no sentir vergüenza, ni temor a equivocarse”, comenta Alicia Puig, directora del Instituto Internacional de Baile.

De acuerdo con la experiencia de Alicia Puig, la mayoría de quienes desean aprender a bailar son hombres entre 25 y 45 años, aunque hay de todo, adolescentes, niños, mujeres y hasta abuelitos. ¿Por qué no habría de intentarlo usted?

**Existen muchas otras opciones relacionadas, como el tap, danza folklórica, *belly dance,* danzas polinesias y hasta *striptease,* sólo por mencionar algunos.**

Los ritmos que se enseñan generalmente son cumbia, rock and roll, salsa y merengue, que son los más populares. Por otro lado están los bailes finos, danzón, tango, swing y blues, entre otros. Cierto es que existen muchas otras opciones relacionadas, como el tap, danza folklórica, *belly dance*, danzas polinesias y hasta *striptease*, sólo por mencionar algunos. Pero la verdad es que la enorme mayoría de las personas quieren aprender a bailar para divertirse en las fiestas de familiares y amigos.

De hecho, el ritmo de baile más solicitado en la actualidad es la salsa, pero es muy difícil que una persona que no cuenta con bases técnicas (cómo se indica a la pareja que cambie de dirección, cuál es el momento exacto de cambiar la mano y mandar las vueltas) pueda bailarla.“Por eso la metodología la estructuramos por grado de dificultad en los bailes, para facilitarle el aprendizaje a los alumnos. Comenzamos por lo más sencillo para desarrollar su coordinación y que puedan controlar sus movimientos”, explica la maestra Puig.

Así entonces, usted tiene que empezar a tomar clases de cumbia, merengue y rock and roll, que son los ritmos básicos.

# A bailar con *el corazón*

**La actividad física moderada es un saludable hábito que mejora la calidad de vida de las personas con enfermedades cardiovasculares; sin embargo, las terapias de ejercicio suelen ser poco atractivas (por monótonas y aburridas) para los pacientes. Ante este contratiempo, un grupo de investigadores del Instituto de Cardiología Ignacio Chávez, encabezados por el cardiólogo Hermes Ilarraza, realizó un estudio para conocer las diferencias entre el ejercicio convencional y el baile.**

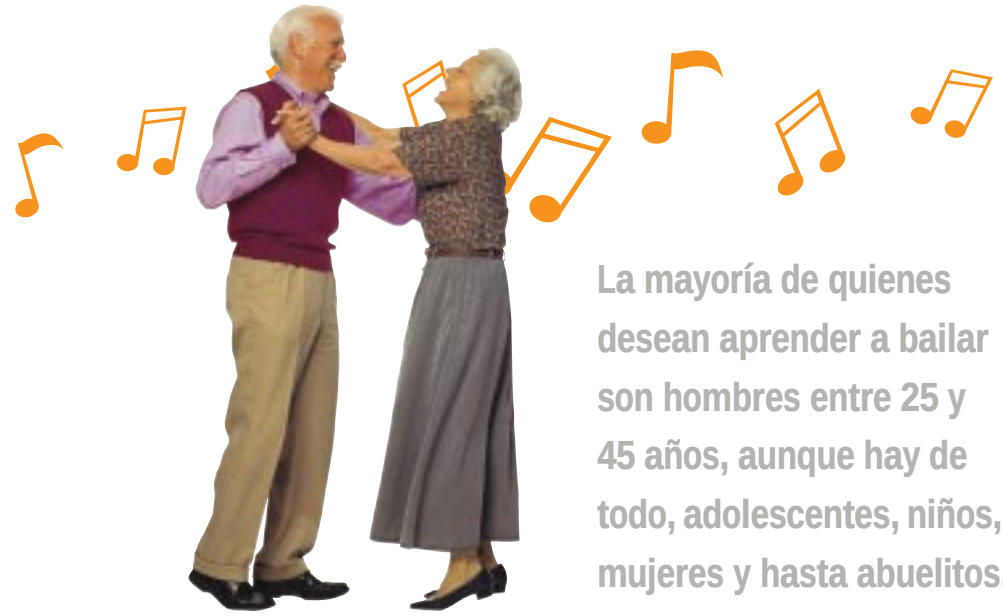
La investigación “DanCE” (Dancing for Cardiac Exercise), se desarrolló entre 39 pacientes con problemas del corazón, quienes se dividieron en dos grupos: uno se entrenó con rutinas de baile (salsa, rock and roll y blues) y el otro practicó programas convencionales de bicicleta estática.

**¿Los resultados?** El baile es igual de eficaz que la bicicleta para este tipo de pacientes, pero mucho más divertido.

**¿La conclusión?** Pues a bailar con el corazón.

**Fuente** Cardiólogo Hermes Ilarraza, jefe del Servicio de Rehabilitación Cardiaca del Instituto de Cardiología Ignacio Chávez.

Fotos Archivo



**La mayoría de quienes desean aprender a bailar son hombres entre 25 y 45 años, aunque hay de todo, adolescentes, niños, mujeres y hasta abuelitos.**

En principio todo parece extraordinariamente difícil. El cerebro dice:"pie derecho a un lado e izquierdo atrás"... ¡Y sus pies no se mueven, o lo hacen mal! Mientras usted suda frío y se pregunta"¿qué estoy haciendo aquí?", las piernas tampoco obedecen la orden de salir corriendo.

He aquí uno de los principales retos para alumno y maestro: evitar la frustración. Para la maestra Alicia Puig, "si un alumno no baila es porque el maestro no tuvo la pedagogía, ni los conocimientos necesarios para lograrlo. Eso es lo más lamentable en esta profesión, que alguien que no es profesional ni ético puede llegar a frustrar a una persona para el resto de su vida. Un buen maestro hace bailar a cualquiera".

## Tíbiri ¿tábara?

Paso número tres. Mire el espejo, ¡los pies, sus pies, se acaban de mover! Luego de media hora de clase, los pasos básicos ya le salen con cierta facilidad y sus piernas comienzan a conocer lo que es el ritmo.

Son muchos los lugares en los que se imparten clases para aprender a bailar: salones de baile, academias particulares, casas de cultura y hasta plazas públicas.

Los precios varían mucho. Por ejemplo, usted podría visitar la Plaza de la Ciudadela, en la Ciudad de México, todos los sábados y aprender uno que otro pasito con sólo dar una módica cooperación de $10, $20 o $30. Existen también los establecimientos de baile nocturnos donde, a cambio de su consumo en bebidas, le ofrecen clases gratis o muy baratas.

Al respecto, opina Alicia Puig: "son lugares sórdidos y oscuros, con olor a cigarro. Es decir, no son propicios para una actividad como ésta, que es casi un deporte, porque estamos hablando de salud, de alegría, de bienestar". Aunque también existen los grandes salones de baile con tradición, y en cuyas pistas también se ofrecen clases a precios muy accesibles.

Por otro lado, están las academias o escuelas de baile que ofrecen clases desde $30 la hora (con su respectiva inscripción de $100 o $200) hasta $90.

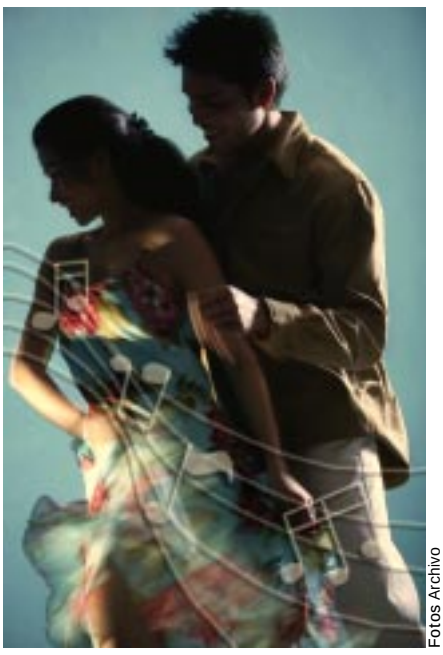
Ahora, usted que acaba de dar sus primeros pasos en las audacias coreográficas, se preguntará: ¿cuál es la diferencia entre un lugar y otro? Pues resulta que cada rinconcito del arte dancístico tiene su técnica y estilo. De manera muy general, se puede decir lo siguiente:

Están, por ejemplo, los que en un local totalmente improvisado se dedican a poner coreografías, es decir, tablas gimnásticas con una embarrada de ritmo. En opinión de la maestra Puig, "se trata de gente empírica que conoce algunas rutinas y eso es lo que enseña. Bailar de rutina es lo más sencillo que puede haber: contar la música, cuadrar los tiempos, buscar los acentos, escuchar el tema y poner los pasos. Además, no le enseñan al hombre a mandar a la pareja, algo básico para aprender a bailar de verdad".

Existen también las academias que bailan con el puro sentimiento: se trata del tíbiri, un estilo de baile que nació de las entrañas del sentir popular y que se puede ver en casi todas las grandes fiestas familiares. La técnica consiste en que no hay técnica, y uno se mueve"sintiendo" la música. Se caracteriza principalmente por vueltas y movimientos demasiado rápidos, vaivén brincoteado y un constante movimiento de brazos.

Y finalmente existe el baile de salón con técnica internacional que se basa en líneas de baile sobre las que hay que moverse. En este tipo de baile, le enseñan a reconocer qué instrumento marca el ritmo, cuál es el ritmo a seguir y cómo no salirse de ese tiempo musical, entre otras cosas.

Sea cual sea la técnica, la gracia deja de ser un atributo femenino (no porque los grandes bailarines hombres sean "femeninos") y usted comienza a verla en sus movimientos. El ritmo empieza a subir, pasando por la cadera, hasta llegar a lo brazos y… su instructora le dice que ya se "comió" la



Fotos Archivo

quebrada en quinta (uno de los pasos básicos que usted nunca se enteró cuándo aprendió). Ni modo, deténgase, desenrede los pies y a comenzar de nuevo.

## Entre vuelta y vuelta, una terapia

Paso número cuatro. Listo, el paso más difícil se ha dado. Esa cara sonrojada y pueril que lo anunció al entrar ha desaparecido a fuerza de concentración: dos pasos rápidos y uno lento (y de regreso). Rápido, rápido, lento. Rápido, rápido, lento. ¡Bien! Su indescifrable problema de coordinación locomotora se resolvió casi al final de la clase. El mundo no existe, ni siquiera el "primo" que saca a bailar a su pareja en todas las fiestas. Todo es rápido, rápido, lento...

Las principales razones que dan quienes asisten a una escuela de baile son que quieren aprender para divertirse en las reuniones, porque su pareja baila muy bien o porque están a punto de casarse y no se quieren quedar sentados en su propia fiesta.

Gracias a sus 15 años de experiencia como maestra de baile (y 26 como bailarina), Alicia Puig reconoce muy bien cuándo en algunos casos la razón es otra: "Algunos se sienten rechazados por las demás personas, otros atraviesan un duelo o se acaban de divorciar. Es básicamente la soledad de las personas, una soledad interna, la que los motiva a venir".

Una forma de llenar ese vacío es precisamente aprender a bailar. El baile trae consigo múltiples beneficios, desde los físicos (dicen que se queman hasta 400 calorías por hora) hasta los relacionados con el estado de ánimo. Y es que aprender a bailar es un logro tan importante para algunas personas, que les brinda seguridad en sí mismas, les ayuda a vencer su timidez, mejora sus relaciones de pareja, olvidan (al menos por unos minutos) todos sus problemas y superan esa radical incapacidad para la socialización en fiestas y reuniones.

"Bailar es algo que les va a servir para su vida social y familiar, porque sus relaciones interpersonales se fortalecen al saber cómo entrar a ese desconocido ambiente de amistad, cordialidad e intercambio de impresiones que se da en una pista de baile. Muchas personas me dicen que les sale más barato aprender a bailar que pagar un psicólogo", comenta Alicia Puig.

Pues bien, ahora sigue aprender a mandar las vueltas. Las comprensivas palabras de su maestra lo ponen aún más nervioso: "A ver, inténtalo. Justo aquí me mandas con el brazo"."¿Pero cómo?, piensa usted mientras la maestra lo toma de las manos y lo guía. Se equivoca tanto como se lo permite la paciencia de la instructora. O sea, cientos de veces. Pero por fin le sale, su primera vuelta. Eso es todo por hoy, tampoco lo quieren saturar de información (ya vimos que va lento).

Usted sale de la escuela de baile con una sensación de ingravidez, ya no se preocupa por quién lo vea salir de tan cándido lugar. Recuerda que tiene cosas por hacer, pero no se puede sacar de la mente el "rápido, rápido, lento, vuelta...".

## Que no le "bailen" su dinero

Paso número cinco. ¡Felicidades! usted ha vencido a todos los arrítmicos demonios que lo mantenían amarrado a la silla. Ahora que su cuerpo descubrió el ritmo, sólo resta desechar por completo los complejos y seguir con la práctica. Pero espere, antes de inscribirse de manera definitiva en una academia de baile, tenga en cuenta lo que le informamos en el recuadro naranja.

Como la gran mayoría de escuelas de baile no tienen reconocimiento ni validez oficial de estudios, no necesitan un registro ante la Secretaría de Educación Pública. Por lo tanto, es Profeco la instancia que debe defender los derechos de los consumidores ante esas instituciones, pero sólo por la transacción comercial, nunca por los resultados.

**Fuente** Entrevista con Alicia Puig, directora del Instituto Internacional de Baile • Sondeo en academias de baile

## En qué fijarse

Para evitar problemas y frustraciones, le recomendamos lo siguiente para elegir la mejor escuela de baile:

- **Infórmese acerca de la duración** de las sesiones (normalmente son de una hora), el número de éstas que conforman el curso y el costo. El tiempo para aprender depende mucho de la habilidad, pero también de la dedicación y constancia. Habrá quienes en un curso ejecuten de maravilla lo básico, pero otros necesitarán más lecciones. ¿Cuál es su caso? Haga cuentas.
- **Verifique si hay cuota** de inscripción y la vigencia de ésta.
- **Visite las instalaciones** y compruebe que sean adecuadas para las prácticas. Un buen lugar debe contar con espacio suficiente, un piso adecuado (de preferencia duela) y paredes-espejo que permitan ver si se realiza bien la técnica. Un lugar limpio, ventilado y con buena iluminación habla del tipo de servicio que ahí se brinda.
- **Pregunte sobre la preparación** de los instructores: ¿tienen títulos como maestros de baile? ¿Tienen algún otro tipo de estudio? ¿Cuánto tiempo llevan enseñando?
- **Platique con los alumnos** avanzados. La experiencia de ellos le ayudará a formarse un juicio.
- **Pida que le permitan ver una clase** con alumnos intermedios o avanzados. Una vez ahí, pregúntese: ¿me gusta el estilo? ¿Así quisiera verme en la pista de baile?
- **¿Debe pagar cuotas adicionales** por algún otro servicio que proporciona la academia?
- **En caso de incumplimiento de las sesiones** por causa imputable a la academia, ¿le regresan el dinero correspondiente?
- **En el caso de que un niño** quiera aprender a bailar, verifique el ambiente en el que se enseña, conozca el tipo de personas que asisten y procure acompañarlo a todas sus lecciones.

# “Querer ser líder”

**Por** Walter Jasso Anderson

Existen muchas motivaciones por las cuales una persona puede desear convertirse en líder: por tener poder coercitivo -el que ejerce un padre de familia con sus hijos-, el poder del experto -el conocimiento y el respeto que puede ganarse un médico especialista-, poder de referencia -tener acceso directo a alguien famoso, un político o un “artista”-, poder de negociación -quien por ser muy neutral hace las veces de conciliador de diferencias-, poder a través del llanto -el que utiliza un niño ante sus padres cuando quiere un juguete-, etcétera.

Todas las anteriores son motivaciones personales que pueden obedecer al deseo de tener poder en sus diferentes estilos, pues eso brinda la posibilidad de influir en las personas de una u otra manera, esto de acuerdo con el psicólogo Juan Antonio Barrera, profesor investigador de la Universidad Autónoma Metropolitana.

Pero en estos tiempos, tal vez donde esta necesidad de poder se hace más evidente es en el ámbito laboral.

## Ser líder, ¿para qué?

En el mercado mexicano e internacional abundan cursos, seminarios y conferencias que ofrecen la oportunidad de convertir en líder a casi cualquier persona pues, se dice, el liderazgo se manifiesta a través de la influencia de una persona dentro de una estructura social y, por tanto, está asociado al poder.Y en estos tiempos tan competitivos, sobre todo profesionales, ¿quién no quiere ser poderoso?

Sin embargo, ser “líder” en el entorno laboral porque uno nació “naturalmente” para serlo, o porque tomó los cursos apropiados, ¿de verdad garantiza el éxito? ¿Por ser un líder nato o “de escuela” necesariamente se llegará al peldaño más alto de una organización, al puesto directivo más codiciado? Parece que no necesariamente.

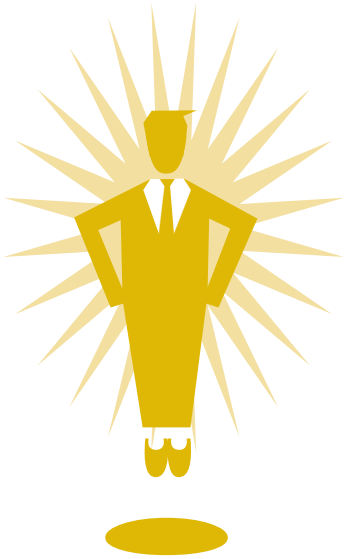
Pero antes de eso, los expertos del liderazgo aún debaten sobre el hecho de si el líder...

## ¿Nace o se hace?

Hay quien sostiene que el liderazgo debe ser aprendido y ganado a pulso, mientras que otros aseguran que se trata de un don que no puede ser enseñado. ¿Cuál es la verdad detrás del liderazgo, ése que nos venden como rasgo casi distintivo de las personas de “éxito”? Y si no se es líder, ¿está bien

**¿El líder nace o se hace? ¿Por qué prolifera la oferta de cursos y diplomados sobre liderazgo y superación personal? ¿El liderazgo puede aprenderse mediante un simple curso? Nos asomamos al mundo de quienes entrenan a los líderes.**

**Foto** archivo



Todos nacemos con ciertos dones que podemos capitalizar con el fin de ser líderes, pero para serlo es indispensable primero querer y, después, comprometerse con una disciplina de vida que otros quieran emular.

## La "excelencia", ¿"excelente negocio"?

**Los altos precios de los cursos, la diversidad de mercancía relacionada con el liderazgo y la demanda que tienen, sobre todo a nivel empresarial, parecen indicar que a ciertas escuelas que imparten estos cursos les funciona el liderazgo, pues el interés despertado entre el público constituye una fuente muy redituable de ingresos. La oferta es variada. Hay escuelas que han ganado su prestigio en el transcurso de los años, pero también las hay que pudieran no ser serias. Juzgue usted:**

**Franklin Covey.** Esta empresa ofrece cuatro tipos de cursos básicos orientados a empresas y/o individuos, con una duración de 20 horas, cuyos precios fluctúan entre 8 mil 300 y 10 mil 990 pesos cada uno y están inspirados en el libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva,* escrito por Stephen Covey.

**Universidad La Salle.** Benjamín Castañeda, coordinador académico del Diplomado en Liderazgo Expansivo que imparte la Universidad La Salle (ULSA), considera que el liderazgo se puede desarrollar independientemente de las habilidades innatas de una persona; en este caso específico, el curso de La Salle se basa en la psicología laboral del mexicano, y está dirigido a grupos homogéneos de personas que ocupan puestos de mando y manejan equipos de trabajo: jefes, supervisores, gerentes y directivos.
El diplomado tiene una duración de 132 horas y cuesta 19 mil pesos. El académico asegura que al concluir el curso se logrará el mejoramiento del clima organizacional (que es cuantificable), además de que mediante la aplicación del test de habilidades gerenciales se puede establecer el nivel de aptitudes de cada participante antes y después

**Foto** archivo

de cursar el diplomado, con el fin de determinar si realmente hubo una mejoría.

**Colegio de Graduados en Alta Dirección.** El principal programa que imparte este centro es la maestría de liderazgo en alta dirección, la cual se cursa en 528 horas a lo largo de 2 años y medio como mínimo, dependiendo de la carga académica del participante. El costo aproximado de este curso es de 172 mil 500 pesos.

Conviene aclarar que este colegio no cuenta con registro de validez oficial ante la Secretaría de Educación Pública (SEP), aunque la institución y sus planes de estudio sí están inscritos en el listado de planteles no incorporados para estudios que no requieren validez oficial de la Dirección General de Incorporación y Revalidación de la propia SEP.

Una persona puede asistir a un curso suponiendo que al graduarse tendrá una serie de habilidades que le llevarán casi a dominar el mundo, pero se trata más bien de ciertas estrategias que se deben llevar a la práctica y que dependen de cada contexto para que resulten eficaces.

pagar un curso (que puede ser bastante caro) para aprender a serlo?

En opinión de Raciel Martín Sosa Herrera, consultor de la empresa estadunidense de capacitación Franklin Covey, el líder definitivamente se hace: "Todos nacemos con ciertos dones que podemos capitalizar con el fin de ser líderes, pero para serlo es indispensable primero querer y, después, comprometerse con una disciplina de vida que otros quieran emular". También asevera que el liderazgo es un camino que se conquista todos los días.

Sosa Herrera sostiene que muchos programas impartidos en la mayoría de las escuelas que se dedican al área trabajan sobre los aspectos superficiales del liderazgo, pero dejan de lado el proceso interior: "El liderazgo se trabaja de adentro hacia fuera, y cuando uno se percata de que muchos programas sólo abordan habilidades visibles o superficiales para generar un impacto positivo en otros, sin que esto venga acompañado de un proceso de transformación personal, entonces estamos construyendo una casa sin cimientos".

Por su parte, Ivonne Bacha, editora en jefe de la revista especializada *Líderes mexicanos,* con 15 años en el mercado, opina que el liderazgo no surge en cualquier persona así como así, y afirma que más bien se trata de un asunto que se aprende desde la familia. De manera que según esta periodista, parte fundamental del liderazgo proviene de lo que se ve en casa, de las enseñanzas que forman la personalidad. Asegura que dentro de las propias familias mexicanas se genera el liderazgo, y pone como ejemplo a las mujeres, en concreto a las madres, pues a pesar de que una familia sea típica y cuente con los integrantes habituales, incluyendo al papá (quien oficialmente lleva la casa), en la práctica "a la que hay que hacerle caso es a la mamá". Y esto, evidentemente, no se aprende en ninguna escuela.

## Los cursos

Con respecto a los cursos de liderazgo, Ivonne Bacha piensa que la expectativa del usuario es fundamental, pues si el consumidor llega a dichas clases creyendo que va a salir de ellas siendo "un líder al 100%", el resultado será negativo. Pero si asiste con la idea de que le pueden brindar herramientas para mejorar aspectos específicos en su trabajo o a nivel personal, entonces es más factible que no se desilusione.

Ivonne Bacha asevera que muchos cursos son "un decálogo de buena voluntad", aunque también existen otros más completos que permiten trabajar con procesos y sirven para establecer reglas. Al respecto, el psicólogo Barrera comenta: "Una persona puede asistir a un curso suponiendo que al graduarse tendrá una serie de habilidades que le llevarán casi a dominar el mundo, pero se trata más bien de ciertas estrategias que se deben llevar a la práctica y que

Foto archivo

## El líder ideal

**De acuerdo con un reciente sondeo en México, realizado a mil 422 personas a través de la página web de una revista especializada en negocios y emprendedores, los rasgos positivos y negativos que caracterizan a un líder son los siguientes:**

**Jefes respetables.** Los encuestados eligieron como mejores cualidades: el poder de convocatoria y convencimiento que puede tener el jefe en el equipo para ir en una misma dirección; que los jefes deben reconocer en público y privado el trabajo bien hecho, y que los empleados gustan de jefes que logran mantener la calma aun bajo presión y en momentos de crisis.

**Jefes poco respetables.** En este rubro señalaron que a los jefes sólo les interesa su bienestar, sin importar lo que sienten y piensan sus colaboradores; que no asumen responsabilidad y culpan a los demás y, finalmente, que tienden a bloquear a sus subalternos más talentosos para no poner en riesgo su puesto.

Las conclusiones generales de las personas indican que un jefe respetable conoce a cada uno de sus trabajadores y sabe escuchar, cuando es necesario, asuntos que van más allá del trabajo para enterarse de sus necesidades personales; tiene la humildad de reconocer los propios errores y resarcirlos. Y, por supuesto, se rodea de personas capaces y con potencial; esto no sólo le permite lograr un mayor desarrollo personal, sino que también contribuye al crecimiento de la organización.

**Fuente** www.soyentrepreneur.com

dependen de cada contexto para que resulten eficaces".

Y es que el concepto de liderazgo se ha convertido en un producto que se compra fácilmente porque suena "muy bonito"; la periodista Bacha recomienda a las personas interesadas en alguna de estas clases que analicen su propia idea de liderazgo y que vean si ésta es compatible con la que algunas escuelas "ponen en venta".

En opinión de los especialistas, el concepto de liderazgo se ha banalizado, ya que no consiste únicamente en la capacidad de influir en los otros, sino también en saber y conocer las estructuras sociales en las que un líder se desenvuelve para poder lograr cambios.

Otro aspecto relevante en la enseñanza del liderazgo es la diferencia cultural entre los distintos países, puesto que un curso que se imparta en Estados Unidos no funcionará para los mexicanos, como explica el doctor Héctor Díaz Sáenz, académico experto del Tec de Monterrey: "Un buen curso ofrecido en México debe tener en consideración la cultura mexicana para adaptar el contenido... Es un error abordar un curso de liderazgo desde una perspectiva cultural diferente a la nuestra. Esto podría propiciar que un ejecutivo mexicano aprenda a emular comportamientos que son propios de otra cultura, ocasionando ciertos problemas en su lugar de trabajo".

Y a manera de ejemplo explica que el líder típico en Estados Unidos pro-

El concepto de liderazgo se ha banalizado, ya que no sólo consiste en la capacidad de influir en los otros, sino también en saber y conocer las estructuras sociales en las que un líder se desenvuelve para poder lograr cambios.

## Cómo "triunfar" antes de contratar

**Antes de inscribirse en una institución o contratar algún maestro para tomar un curso de liderazgo, es importante tener en cuenta que:**

- Debe analizar el plan de estudios y conocer qué profesores van a impartirlo. El currículum y la experiencia de los docentes también debe revisarse.
- Aunque en algunos casos los estudios de este tipo no requieren validez oficial, sobre todo cuando se trata de seminarios o cursos impartidos en centros independientes y no en universidades, los planes y programas sí deben estar registrados ante la SEP bajo el rubro de "planteles no incorporados". Pida informes al respecto en la escuela de su interés.
- Su idea personal de "liderazgo" o "éxito" sea compatible con lo que le ofrecen en el curso, pues tales términos se prestan para muchas definiciones que no necesariamente son acordes con lo que usted espera. Por ejemplo, si usted toma un curso de matemáticas, es altamente posible determinar si las clases le funcionaron o no, pues 2+2 siempre será igual a 4, pero esto no ocurre con un curso de liderazgo, pues al tratarse de un área con temática tan abierta y sin estándares claros, y cuyos resultados no necesariamente se puedan garantizar, es mucho más complejo el análisis de su eficacia.
- Las clases de liderazgo no tienen que ver con un ambiente laboral o familiar concreto. Así como cualquier persona puede tomarlas, de la misma manera tampoco resultan indispensables para alcanzar la prosperidad.

**Fuentes** Entrevistas con Ivonne Bacha, editora en jefe de la revista *Líderes Mexicanos*, y con Raciel Martín Sosa Herrera, consultora de la empresa estadunidense de capacitación Franklin Covey.

**Foto** archivo

> "Un líder de una cultura latinoamericana, llamada de "alto contexto", sabe que el significado de sus mensajes se posiciona en todo el contexto, es decir, importa en demasía cómo lo dice (el lenguaje no verbal), cuándo lo dice, en qué situación, las diferencias jerárquicas, etcétera. "Para nosotros, a veces el mensaje más importante no está en las palabras sino en el contexto".

viene de una cultura que se conoce como de "bajo contexto", por lo cual el contenido de sus mensajes está ubicado esencialmente en sus palabras. En contraste, un líder de una cultura latinoamericana, llamada de "alto contexto", sabe que el significado de sus mensajes se posiciona en todo el contexto, es decir, importa en demasía cómo lo dice (el lenguaje no verbal), cuándo lo dice, en qué situación, las diferencias jerárquicas, etcétera. "Para nosotros, a veces el mensaje más importante no está en las palabras sino en el contexto", concluye.

Por su parte, Elvia Espinosa Infante y Rebeca Pérez Calderón, investigadoras de la carrera de Administración en la Universidad Autónoma Metropolitana, consideran que ciertas escuelas, sobre todo varias universidades particulares ocupadas en la formación de líderes, han incluido materias con las cuales se intenta descubrir e impulsar a sus alumnos, pero estos intentos aún no han cuajado, debido principalmente a que los programas se centran en apuntalar las capacidades empresariales del alumno, para que se convierta en un empresario exitoso e independiente, más que en generar un auténtico líder. Asimismo, señalan que esa labor no debería comenzar en la universidad ni en la preparatoria, sino con los niños desde su más tierna infancia.

Así, por las razones expuestas, concluyen que estas escuelas están presentando serios problemas como formadoras de líderes.

### El "arte" de liderar

Al margen de lo anterior, estos cursos emplean técnicas motivacionales que enseñan a la persona a actuar bajo determinadas condiciones laborales de presión, que si bien pueden ser válidas, no garantizan la permanencia de los sujetos en una institución ni la

**Foto** archivo

> “Un líder podría no tener siquiera una profesión que lo avale como tal, pero sí contar con el reconocimiento de sus logros; por ejemplo, hay personas que son líderes en ventas, en política, en la academia o en cualquier otra área de la vida, incluyendo el liderazgo en la propia familia”

## Un curso no garantiza el éxito

**En ocasiones, los líderes nacen y otras veces se hacen. Las condiciones que el propio entorno plantea son el elemento motivador para poder influir en las personas.**
De la misma manera, los rasgos de personalidad de un sujeto pueden hacerle ver, desde pequeño, que quiere lograr objetivos y esmerarse por obtenerlos.
Existen diferentes líderes que han dejado huella en la humanidad, ejerciendo de manera positiva o negativa su liderazgo (Ghandi, Hitler, etcétera), que no tomaron ningún curso de habilidades, fue la vida misma, su personalidad y el contexto en el que se desarrollaron lo que les permitió llegar y hacerse de un espacio en la historia de la humanidad.
Pasar por cursos de liderazgo puede ayudar a las personas a obtener algunas habilidades, pero no es la garantía de que tendrán éxito en la vida, pues ello depende de otras varias circunstancias más.

**Fuente** psicólogo Juan Antonio Barrera

mejora continua de la convivencia con los compañeros, pues el líder también necesita tener la inteligencia de dejarse influir por sus seguidores para lograr el éxito, no sólo personal sino del grupo que encabeza.

Un líder podría no tener siquiera una profesión que lo avale como tal, pero sí contar con el reconocimiento de sus logros; por ejemplo, hay personas que son líderes en ventas, en política, en la academia o en cualquier otra área de la vida, incluyendo el liderazgo en la propia familia.

En cuanto a los cursos, el psicólogo Juan Barrera comenta que si se pueden tener pruebas de la efectividad del liderazgo de una persona, independientemente de su profesión, y esa persona también es capaz de transmitir algunas de sus habilidades a los demás, entonces estamos frente a un líder que puede enseñar algunos aspectos de su experiencia, pero los alumnos necesitarán ponerle su propio sello personal y estar conscientes de que si lo que quieren es adquirir un liderazgo “para dominar el mundo”, lo más probable es que se lleven una sorpresa desagradable, pues esto es muy difícil que suceda.

Por lo anteriormente expuesto, aunque de modo muy escueto, no podemos dejar de invitarlo a reflexionar sobre el costo-beneficio (vea el recuadro “La excelencia, ¿excelente negocio?”) que este tipo de cursos representan para el consumidor. En cualquier caso, nada mejor que informarse hasta el último detalle para tomar la mejor decisión.

**Fuentes** Entrevistas con Raciel Martín Sosa Herrera, consultora de la empresa estadunidense de capacitación Franklin Covey • Ivonne Bacha, editora en jefe de la revista Líderes Mexicanos • Juan Antonio Barrera, psicólogo, terapeuta y profesor-investigador en psicología social de la Universidad Autónoma Metropolitana • Héctor Díaz Sáenz, profesor de la Escuela de Graduados en Administración y Dirección de Empresas (EGADE) del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey, campus Monterrey • Benjamín Castañeda, coordinador académico del Diplomado en Liderazgo Expansivo de la Universidad La Salle • Gilberto Guzmán, director general del Colegio de Graduados en Alta Dirección • *Aprender liderazgo político*, de Isaura Leal y Jordi López, Paidós, España, 2005. • “Liderazgo y valores culturales en México”, Elvia Espinosa Infante y Rebeca Pérez Calderón, en Gestión y Estrategia, Universidad Autónoma Metropolitana • www.cornejoonline.com

# ¿Bueno?
# sí, también bonito y barato

## Teléfono del Consumidor

**En el D.F., 5568-8722 y 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier lugar de la República***

**El servicio personalizado que le brinda información sobre precio y calidad de productos, además:**

- Orientación sobre quejas y denuncias
- Asesoría y orientación jurídica
- Ubicación de las oficinas de **Profeco** en todo el país
- Información sobre los Ángeles Blancos de **Profeco**
- Resultados de los estudios de calidad del Laboratorio **Profeco**
- Información sobre quién es quién en el envío de dinero desde Estados Unidos a México
- Suscripciones a la *Revista del Consumidor*
- Información sobre organizaciones de consumidores

**Porque al que no habla no se le oye...**
**¡utilice el Teléfono del Consumidor!**

* De lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs.
Sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 hrs.

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

# Esas

**Quizá le parezca una exageración, pero para muchas mujeres la toalla sanitaria es uno de los mejores inventos. Tal vez las menores de 50 años de edad piensen que no es para tanto, pues para ellas las toallas femeninas siempre han existido, aunque no siempre fue así. Las toallas sanitarias cambiaron la vida de las mujeres, la volvieron más cómoda, y si no lo cree, acompáñenos a echarle un vistazo a las "antecesoras" de las toallas y los tampones.**

Por Alejandra Sánchez Plascencia

En el transcurso de la historia las mujeres han tenido que utilizar muy diversas formas de protección, con frecuencia tan incómodas y poco higiénicas que es difícil imaginar la vida sin las comodísimas y asépticas toallas sanitarias y tampones actuales.

## En la “prehistoria”

- Para retener el flujo menstrual, las mujeres de antaño recurrieron a los elementos que tenían a la mano, como tiras de piel animal empalmadas a un trozo de lana... esta última funcionaba como material absorbente.
- También usaron musgo, hierba, esponjas de mar y algas marinas.
- Mucho tiempo después, con el desarrollo de la manufactura textil, las mujeres se protegieron con pedazos de tela de su ropa vieja, cortando tiras que doblaban varias veces para formar almohadillas.
- Hacia mediados del siglo XIX ya se comercializaban almohadillas y ropa interior con adaptaciones para sostenerlas, sin embargo, estas prendas no tuvieron mucho éxito pues no era fácil ajustarlas a las necesidades y fisonomía de todas las mujeres.
- Hasta entonces, las almohadillas todavía tenían que lavarse, por lo que muchas mujeres continuaron usando jirones de tela para captar el fluido; y las que podían, adquirían almohadillas comerciales y las novedades del momento para tal propósito (Vea "Delantal sanitario").
- Tiempo después comenzaron a usar algodón plisado, que era cómodo, absorbente y fácil de conseguir.

Foto José Rodríguez

# toallas

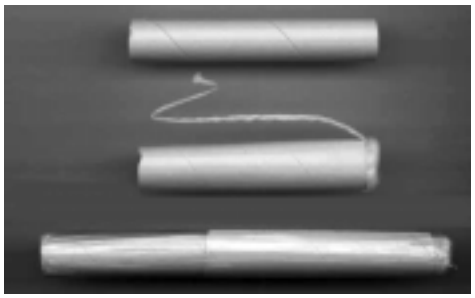
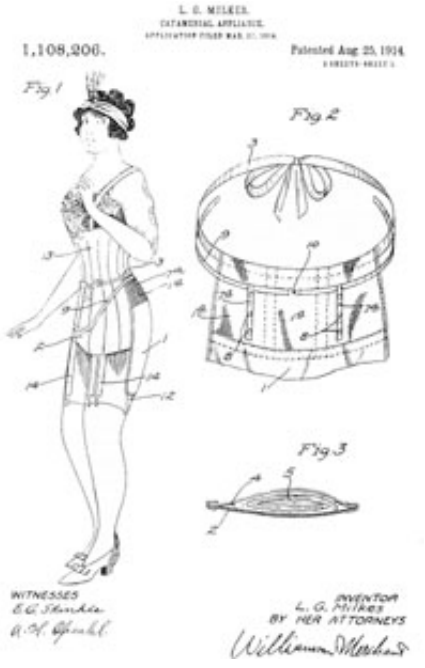


Foto www.mum.org

## El tampón, historia comprimida

- Para absorber el flujo menstrual, las mujeres egipcias usaban un tampón de papiro suavizado (la misma planta con la que hacían papel para escribir).
- Entre las mujeres griegas era común utilizar un trozo de madera envuelto en hebras de hilo.
- Las romanas recurrían a un pedazo de tela de lana, y las japonesas al papel.
- En Indonesia se acostumbraba usar fibras vegetales, y en África rollos de hierbas.
- El antecedente más reciente del tampón actual nos remite a 1929 y al doctor estadunidense Earle Hass. Parece ser que todo comenzó cuando una amiga de Hass le confió que para absorber el flujo menstrual se valía de una esponja, por lo que al médico se le ocurrió hacer un pequeño tapón de algodón comprimido, el cual introdujo en un tubo de cartón para facilitar su colocación y evitar que el algodón se contaminara.
- Gertrude Tendrich, una inmigrante alemana, adquirió la patente y comenzó a hacer en casa los tampones, con su máquina de coser doméstica y la máquina compresora de algodón de Hass.
- Sin restarle mérito a la invención de Hass, se cree que el éxito de los tampones se debió en gran medida a que Tendrich era una visionaria, pues consiguió inversionistas y, algo muy importante, ideó estrategias de venta. Resulta que la alemana contrató enfermeras para que dieran pláticas sobre la menstruación y la forma de usar los tampones.
- De los beneficios, la comodidad, discreción y utilidad de los tampones, millones y millones de mujeres pueden dar cuenta.

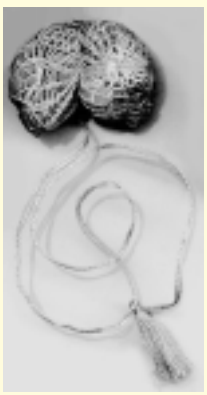


Accesorios diseñados para sujetar las almohadillas antecesoras de la toalla sanitaria.

Foto archivo

## Museo de la menstruación

No cabe duda de que en el mundo hay infinidad de gustos y aficiones. ¿Le parece una locura que haya museos cuya temática sea el semáforo, el papel higiénico, los inodoros o los calcetines? **Pues resulta que también hay un museo en el que podrá "descubrir la historia sobre la menstruación y la salud de la mujer"**. En www.mum.org se habla del dolor que provoca la menstruación, dispositivos de protección, costumbres, contracepción y religión, humor y menstruación, curiosidades, menopausia, medicamentos y muchísimos temas más. Más sorprendente aún es que su fundador es Harry Finler, sí, un hombre.



## "Como Dios me dio a entender..."

Cuenta una mujer de 65 años de edad:

"Cuando yo era niña, mi madre no me explicó que iba a tener la regla. Así que cuando sucedió, pensé que tenía una herida y se me ocurrió ponerme ¡un pedazo de tela con alcohol!

"Después, cuando platiqué con mis primas, quienes también ignoraban de qué se trataba aquel sangrado, se nos ocurrió usar unos trozos de tela doblados varias veces, que después cosíamos a nuestra ropa interior para que no se movieran.

"Eso sí, íbamos a lavar los pedazos de tela con jaboncillo, esto es, la arena de la orilla del río, y los asoleábamos para poder usarlos de nuevo. Mucho tiempo después, una señora me dijo que había algodón para esos días, pero por si las dudas, yo seguía usando mis toallas de tela, sólo que ahora les ponía un pedacito de plástico en medio."

## Delantal sanitario

**En 1914, el catálogo de un famoso almacén de ropa mostraba un novedoso "delantal sanitario" que sostenía la almohadilla de tela muy delgada en un suspensorio, y se usaba hacia atrás para prevenir las manchas de sangre en la ropa**. Tanto el delantal como el suspensorio estaban confeccionados con goma recubierta de tela.

Éste y otros productos para la menstruación se promocionaron durante muchos años como un kit de viaje que incluía un delantal con varias almohadillas y cinturones para sostenerlas, así como una bolsa impermeable para guardar las almohadillas sucias y lavarlas cuando la viajera regresara a casa...

Fuente www.mum.org

## Las toallas sanitarias

- A principios del siglo pasado, en 1914, el médico austriaco Ernst Mahler descubrió que la celulosa de algodón era cinco veces más absorbente que el propio algodón y dos veces menos costosa. La empresa en la que laboraba Mahler producía vendajes quirúrgicos absorbentes, que se obtenían a partir de pulpa de celulosa, y durante la Primera Guerra Mundial se utilizaron para atender a los soldados heridos... y para retener el flujo menstrual de las enfermeras a cargo, quienes le dieron este uso, con lo que inició el desarrollo de la toalla sanitaria como tal.
- En 1920, la empresa de Mahler lanzó al mercado las primeras toallas sanitarias desechables de la historia. Dichas compresas estaban rellenas de celulosa de algodón o cellucotton. Tiempo después, el nombre de la marca de las primeras toallas se formó con la contracción de los términos cotton y texture (kotex).
- Comparadas con las actuales, en los años 70 del siglo XX las toallas sanitarias eran muy gruesas, y para que no se movieran, los extremos se ensartaban en un cinturoncillo elástico. Fue a finales de dicha década que aparecieron las toallas con adhesivo, y en los noventa, las toallas ultradelgadas.
- En la actualidad, las toallas sanitarias deben cumplir con las necesidades y gustos de millones de mujeres que requieren toallas ultradelgadas o simplemente delgadas; normales o superabsorbentes, con o sin alas, con gel protector y aroma, para uso diario o para esos días...
- Sin embargo, por extraño que parezca, en pleno siglo XXI, las toallas femeninas son un artículo de lujo para las mujeres de comunidades que viven en la pobreza, y no pueden usarlas, más por carencias que por tradición. También hay quienes pudiendo comprarlas, por decisión propia, evitan hacerlo pues están comprometidas con el medio ambiente y no quieren agravar el problema de los desechos sanitarios.

**Fuentes** "Toalla sanitaria", *Revista del Consumidor,* 332, octubre, 2004 • www.mum.org • www.radioredam.com.mx/grc/redam.nsf/vwALL/XPAO-6UALT9 • es.wikipedia.org/wiki/Toalla_Sanitaria • www.sra-robles.com/site/p_contenido.php?id=2&id_art=38&pg=1

# Toallas femeninas

Higiene, seguridad y comodidad son condiciones indispensables durante la menstruación. Por eso las mujeres necesitan que sus toallas sanitarias sean aliadas incondicionales. Analizamos los productos que existen en el mercado, su efectividad e incluso las leyendas contenidas en sus empaques, las cuales hablan de virtudes no siempre comprobables. ¿Su marca es de las que realmente cumplen lo que ofrecen? Perfecto. Si no, es hora de cambiar...

A diferencia de hace unos años, la absorción de una toalla femenina no es ya el único valor que las mujeres exigen de este producto. En los últimos años las presentaciones que existen en el mercado han incorporado nuevas características para dar mayor seguridad a las mujeres.

Además de mejorar la absorción, las innovaciones se han orientado a cubrir otras necesidades como discreción, comodidad e incluso cuidado de la piel, para lo cual se desarrollaron toallas con alas o sin ellas, completamente rectas o anatómicas, para flujo ligero, normal o abundante; de malla plástica o tipo tela, con adhesivos o adicionadas con áloe vera (sávila) y/o manzanilla que, según se afirma, brindan mayor protección a la piel.

Tales innovaciones y su efecto real sobre la efectividad de las toallas se resalta en las etiquetas de las diversas marcas, con frecuencia de forma engañosa o por lo menos exagerada. Para informarle sobre la calidad de estos productos, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor realizó el presente estudio.

Foto Archivo

## El estudio

Se analizaron 76 toallas femeninas, 60 con cubierta tipo tela y 16 con cubierta tipo malla, todas en sus presentaciones según el tipo de flujo (ligero, normal o abundante). Aunque todos los productos fueron adquiridos en el Distrito Federal, la mayoría se distribuye en todo el país y, en general, son elaborados en México.

Para evaluar la funcionalidad y eficacia de los productos se utilizó un líquido sintético que posee características físicas semejantes a las del flujo menstrual. Todas las toallas fueron sometidas a las siguientes pruebas:

**Foto** José Rodríguez

**Información al consumidor.** Se corroboró que la etiqueta tuviera la denominación, marca, país de origen, nombre y domicilio del fabricante, número de lote, tipo de cubierta y contenido neto, y que no incluyera leyendas no veraces o que confundieran al consumidor. Se verificó también el número de toallas por envase para constatar lo declarado en la etiqueta.

**Dimensiones.** Se verificó la longitud, anchura y espesor de cada toalla.

**Tiempo de absorción.** Este parámetro es un indicador de la funcionalidad de una toalla: ante una descarga de flujo menstrual, la toalla debe responder rápidamente para que no tengan lugar escurrimientos. Para simular los distintos tipos de flujo se hicieron diferentes descargas: 10 mililitros para flujo abundante, siete mililitros para flujo regular y cinco mililitros para flujo ligero.

El tiempo de absorción de los diversos productos resultó muy variable, ya que depende del tipo de cubierta (malla sintética o tipo tela), de los materiales absorbentes utilizados en su fabricación y del diseño. Se calificó como **Excelente** el desempeño de las toallas que no tardaron más de siete segundos en absorber el flujo menstrual; **Bueno** si tardaron entre siete y 11 segundos; **Regular** si tomaron de 11 a 15 segundos; y **Pobre** si tardaron más de 15 segundos.

**Capacidad de absorción.** Esta prueba se refiere a la cantidad de flujo menstrual que una toalla puede absorber sin que llegue a escurrir, lo que es indicativo de la eficacia del producto. Para la evaluación se consideró que la toalla debía soportar diferentes descargas de fluido sintético de acuerdo con su tipo (para flujos ligero, regular o abundante) y según la siguiente escala: para **flujo abundante** se calificaron como **Excelente** las toallas que absorbieron más de 50 ml, **Buena** las que absorbieron entre 30 y 50 ml, **Regulares,** si absorbieron entre 15 y 30 ml, y **Pobre** si absorbieron menos de 15 ml.

Para flujo **regular y ligero** fueron **Excelente** las toallas que absorbieron más de 35 ml, **Buena** las que absorbieron entre 35 y 20 ml y **Regular** las que absorbieron entre 20 y 5 ml.

**Capacidad para mantener seca la superficie de la toalla.** Este parámetro es determinante en la comodidad de la mujer, ya que permite evaluar la capacidad de la toalla para mantener seca la superficie que está en contacto con la piel: entre menor cantidad de flujo se encuentre en la superficie, mayor será la comodidad.

La prueba consistió en medir el porcentaje de fluido sintético en la superficie de la toalla después de una descarga. Se calificaron como **Excelente** las que presentaron un regreso de humedad menor al 0.5%; valores mayores disminuyeron la calificación.

**Adhesividad.** Mediante esta prueba se midió la fuerza de adhesión de la toalla sobre telas de uso común en las prendas íntimas (algodón 100%). Esta prueba evalúa que la toalla no se mueva, evitando con ello algún escurrimiento o incomodidad. Se verificó también que el adhesivo no dejara residuos al momento de desprender la toalla. Ninguna marca dejó residuos. Se evaluaron como **Excelente** las toallas con mayor fuerza de adhesión y su calificación disminuyó a medida que la fuerza era menor.

## Toallas femeninas para flujo ligero con cubierta tipo malla plástica

| Marca / Presentación | Tiempo de absorción | Capacidad para mantener seca la superficie de la toalla | Capacidad de absorción | Adhesividad | Dimensiones: largo (cm) | Dimensiones: ancho (cm) frente / medio / posterior | Dimensiones: espesor (mm) | Leyendas no comprobadas | Precio aproximado por 10 toallas ($) | Evaluación de calidad |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Always. Básica sin alas** / 10 piezas | E | E | E | E | 19.1 | 7.1/6.2/7.1 | 8.3 | | 6.40 | **E** |

**E** = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **R** = Regular | **P** = Pobre

## Toallas femeninas para flujo abundante con cubierta tipo malla plástica

| Marca / Presentación | Tiempo de absorción | Capacidad para mantener seca la superficie de la toalla | Capacidad de absorción | Adhesividad | Dimensiones | | | Leyendas no comprobadas | Precio aproximado por 10 toallas ($) | Evaluación de calidad |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | largo (cm) | ancho (cm) frente / medio/ posterior | espesor (mm) | | | |
| **Always normal felices sueños flexialas** / 12 piezas* | E | E | E | MB | 28.4 | 7.0/6.4/8.0 | 8.6 | | 22.10 | E |
| **Always normal largas flexialas** / 14 piezas | E | E | B | MB | 25.4 | 7.0/6.2/7.0 | 5.6 | | 19.50 | MB |
| **Always normal sin alas** / 16 piezas | B | E | E | MB | 25.3 | 7.2/6.3/7.2 | 9.6 | | 16.90 | MB |
| **Saba buenas noches con alas** / 12 y 24 piezas | B | B | B | E | 29.0 | 7.0/6.0/7.8 | 6.8 | Sistema OK odor killer. Sistema único que elimina los malos olores | 19.50 | B |
| **Saba buenas noches sin alas** /10 piezas | B | R | B | E | 29.7 | 8.2/6.3/7.4 | 5.4 | Sistema OK odor killer. Sistema único que elimina los malos olores. | 20.30 | B |
| **Always ultrafina con gel felices sueños flexialas** / 10 piezas* | P | E | R | E | 29.2 | 8.3/7.3/8.3 | 2.3 | Máxima protección | 20.00 | R |
| **Always ultrafina con gel largas flexialas** / 12 piezas | P | E | P | E | 25.5 | 8.5/7.3/8.5 | 2.8 | Máxima protección | 27.40 | P |

* Producto canadiense

## Toallas femeninas para flujo normal con cubierta tipo malla plástica

| Marca / Presentación | Tiempo de absorción | Capacidad para mantener seca la superficie de la toalla | Capacidad de absorción | Adhesividad | Dimensiones | | | Leyendas no comprobadas | Precio aproximado por 10 toallas ($) | Evaluación de calidad |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | largo (cm) | ancho (cm) frente / medio/ posterior | espesor (mm) | | | |
| **Always flexi alas** / 14 piezas | E | E | E | MB | 21.0 | 7.0/6.4/7.0 | 5.5 | | 13.70 | E |
| **Always fresh normal sin alas** / 14 piezas | E | E | E | MB | 19.2 | 6.9/6.0/6.9 | 6.4 | | 12.10 | E |
| **Always sin alas** / 14 piezas | E | E | E | MB | 19.0 | 6.7/6.5/6.7 | 6.6 | | 12.10 | E |
| **Always fresh normal flexi alas** / 14 piezas | E | E | B | MB | 21.4 | 7.2/6.2/7.3 | 4.7 | | 14.20 | MB |
| **Fems anatómica delgada con alas** / 14 piezas | B | E | E | E | 20.6 | 6.7/6.0/6.7 | 6.6 | | 12.20 | MB |
| **Always fresh ultrafina con gel flexialas** / 14 piezas | P | E | R | E | 21.7 | 8.4/7.5/8.5 | 2.3 | | 21.40 | R |
| **Always ultrafina con gel flexi alas** / 14 piezas | P | E | R | MB | 21.1 | 8.3/7.4/8.3 | 2.1 | Máxima protección | 17.60 | R |
| **Always ultrafina con gel sin alas** / 16 piezas | P | E | B | MB | 21.1 | 8.0/6.5/8.0 | 2.7 | Máxima protección | 13.40 | R |

# Toallas femeninas para flujo abundante con cubierta tipo tela

| Marca / Presentación | Tiempo de absorción | Capacidad para mantener seca la superficie de la toalla | Capacidad de absorción | Adhesividad | Dimensiones | | | Leyendas no comprobadas | Precio aproximado por 10 toallas ($) | Evaluación de calidad |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | largo (cm) | ancho (cm) frente / medio / posterior | espesor (mm) | | | |
| **Fiore clorofila nocturna con alas** / 8 y 10 piezas | E | E | E | E | 25.0 | 6.4/6.4/6.8 | 7.5 | | 9.30 | **E** |
| **Belle nocturna con alas** / 8 piezas | E | B | E | MB | 24.5 | 6.5/6.5/6.5 | 6.6 | | 8.20 | **MB** |
| **Comercial Mexicana nocturna con alas** / 8 piezas | E | B | E | MB | 25.2 | 6.8/6.6/6.8 | 5.8 | | 13.20 | **MB** |
| **Equate nocturna con alas** / 8 piezas | E | B | E | MB | 25.5 | 6.5/6.5/6.5 | 5.9 | | 12.40 | **MB** |
| **Kotex free & soft nocturna con alas** / 10 piezas | E | E | B | MB | 28.0 | 7.7/6.7/7.8 | 5.6 | | 15.90 | **MB** |
| **Saba íntima clip normal con alas** / 14 piezas | E | B | B | E | 20.6 | 7.4/6.6/7.4 | 5.7 | Sistema OK odor killer. Sistema único que elimina los malos olores. | 15.50 | **MB** |
| **Confiance básica** / 20 piezas | B | B | E | MB | 18.2 | 6.2/6.2/6.2 | 7.0 | | 11.90 | **B** |
| **Confiance max** / 20 piezas | B | R | E | MB | 18.5 | 6.1/6.1/6.1 | 7.3 | | 7.20 | **B** |
| **Eres clásica** / 18 piezas | B | B | B | E | 20.0 | 6.3/6.3/6.3 | 7.0 | | 7.20 | **B** |
| **Kotex control nocturna con alas** / 14 piezas | B | B | B | MB | 25.0 | 7.8/6.6/7.8 | 7.0 | | 15.60 | **B** |
| **Kotex free & soft clásica** / 20 y 40 piezas | B | E | B | MB | 20.0 | 7.5/6.2/7.5 | 5.9 | | 8.40 | **B** |
| **Kotex free & soft larga diurna con alas** / 14 piezas | B | E | B | MB | 23.0 | 7.2/6.2/7.4 | 6.1 | | 18.20 | **B** |
| **Saba confort nocturna con alas** / 8 piezas | E | B | B | MB | 27.7 | 7.8/6.0/7.6 | 6.2 | Sistema OK odor killer. Sistema único que elimina los malos olores. | 17.40 | **B** |
| **Saba confort normal con alas** / 14 piezas | B | B | B | MB | 20.5 | 7.5/6.4/7.5 | 5.5 | Sistema OK odor killer. Sistema único que elimina los malos olores. | 15.40 | **B** |
| **Saba íntima normal sin alas** / 14 piezas | E | R | B | E | 21.1 | 7.5/6.4/7.5 | 6.3 | Sistema OK odor killer. Sistema único que elimina los malos olores. | 11.60 | **B** |
| **Saba íntima regular sin alas** / 14 piezas | E | R | B | MB | 20.7 | 7.4/6.2/7.6 | 8.2 | Sistema OK odor killer. Sistema único que elimina los malos olores. | 10.80 | **B** |

| Marca / Presentación | Tiempo de absorción | Capacidad para mantener seca la superficie de la toalla | Capacidad de absorción | Adhesividad | Dimensiones | | | Leyendas no comprobadas | Precio aproximado por 10 toallas ($) | Evaluación de calidad |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | largo (cm) | ancho (cm) frente / medio / posterior | espesor (mm) | | | |
| **Saba teens ultradelgada nocturna con alas** / 10 piezas | B | B | R | E | 24.8 | 7.9/6.7/7.7 | 3.9 | Sistema OK odor killer. Sistema único que elimina los malos olores. | 18.90 | **B** |
| **Saba ultra ultradelgada larga con alas** / 12 piezas | B | B | R | E | 24.8 | 7.8/6.6/7.7 | 3.4 | Sistema OK odor killer. Sistema único que elimina los malos olores. | 17.50 | **B** |
| **Saba ultra ultradelgada nocturna con alas** / 10 piezas | B | E | R | MB | 29.5 | 9.0/7.3/9.0 | 4.7 | Sistema OK odor killer. Sistema único que elimina los malos olores. | 22.40 | **B** |
| **Unika de Kotex nocturna** / 10 piezas | R | E | E | MB | 29.4 | 7.0/6.4/8.4 | 7.4 | Con Unika de Kotex tienes todo | 20.00 | **B** |
| **Confem clásica** / 20 piezas | B | P | E | E | 18.30 | 6.4/6.4/6.4 | 10.3 | | 9.50 | **R** |
| **Eres nocturna con alas** / 10 piezas | R | R | R | E | 27.0 | 7.9/6.9/7.9 | 4.4 | | 8.90 | **R** |
| **Naturella noche con alas** / 8 y 16 piezas | P | E | B | MB | 26.0 | 7.2/6.1/7.2 | 5.7 | | 14.90 | **R** |
| **Naturella con alas** / 14 piezas | P | E | B | MB | 25.7 | 7.0/6.0/7.0 | 6.0 | | 14.10 | **R** |
| **Saba confort normal sin alas** / 14 piezas | B | R | B | MB | 21.0 | 7.4/6.1/7.5 | 5.8 | Sistema OK odor killer. Sistema único que elimina los malos olores. | 11.60 | **R** |

## Toallas femeninas para flujo ligero con cubierta tipo tela

| Marca / Presentación | Tiempo de absorción | Capacidad para mantener seca la superficie de la toalla | Capacidad de absorción | Adhesividad | Dimensiones | | | Leyendas no comprobadas | Precio aproximado por 10 toallas ($) | Evaluación de calidad |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | largo (cm) | ancho (cm) frente / medio / posterior | espesor (mm) | | | |
| **Saba teens nueva generación ultradelgada con alas** / 10 piezas | E | E | R | E | 17.8 | 7.4/6.2/7.2 | 4.0 | Sistema OK odor killer. Sistema único que elimina los malos olores. | 16.00 | **B** |

**E** = Excelente **MB** = Muy bien **B** = Bien **R** = Regular **P** = Pobre

**Foto** José Rodríguez

# Toallas femeninas para flujo normal con cubierta tipo tela

| Marca / Presentación | Tiempo de absorción | Capacidad para mantener seca la superficie de la toalla | Capacidad de absorción | Adhesividad | Dimensiones | | | Leyendas no comprobadas | Precio aproximado por 10 toallas ($) | Evaluación de calidad |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | largo (cm) | ancho (cm) frente / medio / posterior | espesor (mm) | | | |
| **Fiore clorofila anatómica con alas** / 10 y 8 piezas | E | E | E | MB | 18.6 | 6.6/6.2/6.6 | 7.0 | | 8.20 | **E** |
| **Fiore clorofila anatómica sin alas** / 10 piezas | E | E | E | MB | 18.9 | 6.5/6.2/6.5 | 6.6 | | 7.70 | **E** |
| **Belle anatómica con alas** / 14 piezas | B | B | E | MB | 18.5 | 6.5/6.5/6.5 | 6.9 | | 7.10 | **MB** |
| **Belle anatómica sin alas** / 14 piezas | E | B | E | MB | 18.4 | 6.8/6.3/6.7 | 6.9 | | 6.20 | **MB** |
| **Comercial Mexicana anatómica con alas** / 14 piezas | E | B | E | MB | 19 | 6.7/6.5/6.7 | 6.5 | | 10.80 | **MB** |
| **Comercial Mexicana recta regular** /14 piezas | E | B | E | MB | 18.6 | 6.6/6.4/6.6 | 7.5 | | 7.90 | **MB** |
| **Equate anatómica con alas** / 14 piezas | E | B | E | MB | 18.7 | 6.7/6.5/6.7 | 6.8 | | 11.00 | **MB** |
| **Kotex control anatómica con alas** / 16 piezas | B | B | E | MB | 19.5 | 7.0/6.1/7.0 | 8.5 | | 12.10 | **MB** |
| **Kotex control anatómica sin alas** / 16 piezas | B | E | E | MB | 19.8 | 7.1/6.0/7.1 | 8.5 | | 10.40 | **MB** |
| **Kotex free & soft anatómica con alas** / 16 y 40 pieza | E | E | B | MB | 19.6 | 7.3/6.1/7.4 | 7.0 | | 12.50 | **MB** |
| **Saba teens ultradelgada larga con alas** / 10 piezas | E | B | B | E | 20.9 | 7.8/6.1/7.5 | 3.5 | Sistema OK odor killer. Sistema único que elimina los malos olores. | 17.40 | **MB** |
| **Saba ultra ultradelgada con alas** / 14 piezas | E | E | B | MB | 20.5 | 7.8/6.4/7.8 | 4.2 | Sistema OK odor killer. Sistema único que elimina los malos olores. | 16.30 | **MB** |
| **Unika de Kotex normal** / 14 piezas | B | E | E | MB | 20.0 | 7.0/6.0/7.0 | 7.4 | Con Unika de Kotex tienes todo | 12.20 | **MB** |
| **Equate recta regular** / 14 piezas | E | R | E | MB | 18.4 | 6.7/6.1/6.7 | 6.7 | | 7.40 | **B** |
| **Eres anatómica** / 16 piezas | B | R | B | E | 19.5 | 7.2/6.2/7.2 | 5.2 | | 5.60 | **B** |
| **Eres anatómica con alas** / 14 piezas | B | R | B | E | 20.1 | 6.5/6.1/7.2 | 5.0 | | 6.40 | **B** |
| **Hydratta anatómicas** / 10 piezas* | B | R | E | MB | 19.0 | 6.0/5.8/6.0 | 8.9 | Tela súper suave. Diseñada para evitar la transpiración y asegurar absoluta comodidad gracias a su delicada textura. | 13.00 | **B** |

| Marca / Presentación | Tiempo de absorción | Capacidad para mantener seca la superficie de la toalla | Capacidad de absorción | Adhesividad | Dimensiones | | | Leyendas no comprobadas | Precio aproximado por 10 toallas ($) | Evaluación de calidad |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | largo (cm) | ancho (cm) frente / medio / posterior | espesor (mm) | | | |
| **Unika de Kotex normal con alas** / 14 piezas | R | E | E | MB | 19.7 | 7.0/5.9/7.1 | 8.4 | Con Unika de Kotex tienes todo | 12.90 | **B** |
| **Woolworth básica** / 50 piezas | B | R | E | E | 17.8 | 6.2/6.2/6.2 | 9.8 | | 4.00 | **B** |
| **Belle básica** / 20 piezas | B | P | E | MB | 17.0 | 6.0/6.0/6.0 | 9.6 | | 7.30 | **R** |
| **Belle ultradelgada con alas** / 14 piezas | B | P | R | E | 18.2 | 6.6/6.6/6.6 | 3.7 | | 9.60 | **R** |
| **Comercial Mexicana ultradelgada con alas** / 14 piezas | B | P | R | E | 18.4 | 6.9/6.9/6.9 | 3.3 | | 12.50 | **R** |
| **Equate ultradelgada con alas** / 14 piezas | B | P | R | MB | 18.8 | 6.6/6.6/6.6 | 3.4 | | 9.40 | **R** |
| **Equate básica** / 10 piezas | B | P | E | E | 18.7 | 6.0/6.0/6.0 | 10.4 | | 4.00 | **R** |
| **Fiore clorofila ultradelgada con alas** / 10 piezas | B | P | R | MB | 18.4 | 6.7/6.7/6.7 | 3.8 | | 10.40 | **R** |
| **Kotex control ultradelgada con alas** / 16 y 14 piezas | R | R | R | MB | 20.2 | 7.0/6.3/7.0 | 3.6 | | 13.50 | **R** |
| **Kotex free & soft ultradelgada con alas** / 14 y 18 piezas | B | B | R | MB | 20.3 | 6.9/6.3/7.1 | 2.8 | | 14.20 | **R** |
| **Kotex Lily ultradelgadas con alas** / 14 piezas | R | E | R | MB | 17.7 | 7.0/6.0/7.2 | 2.4 | | 14.50 | **R** |
| **Naturella** / 10, 14 y 28 piezas | P | E | E | E | 19.6 | 6.5/6.0/6.5 | 5.2 | | 9.00 | **R** |
| **Naturella con alas** / 10 y 14 piezas | P | E | E | E | 21.6 | 7.1/6.1/7.1 | 5.4 | | 11.60 | **R** |
| **Saba confort delgada con alas** / 14 piezas | R | R | R | E | 21.4 | 7.1/6.0/7.3 | 2.4 | Sistema OK odor killer. Sistema único que elimina los malos olores. | 16.00 | **R** |
| **Saba invisible delgada con alas** / 14 piezas | B | R | R | E | 21 | 7.3/6.1/7.3 | 2.7 | Sistema OK odor killer. Sistema único que elimina los malos olores. | 15.70 | **R** |
| **Unika de Kotex ultradelgada con alas** / 14 piezas | R | B | R | MB | 20.0 | 7.0/6.5/7.0 | 3.0 | Con Unika de Kotex tienes todo | 15.00 | **R** |
| **Eres ultradelgada con alas** /12 Piezas | P | R | R | E | 20.4 | 7.8/6.4/7.2 | 2.5 | | 7.10 | **P** |

* Producto Argentino

**E** = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **R** = Regular | **P** = Pobre

Foto Archivo

**Ficha técnica**
**Periodo de estudio**: 27 de septiembre a 14 de noviembre de 2006
**Periodo de muestreo**: 27 de septiembre a 31 de octubre de 2006
**Marcas analizadas**: 76
**Pruebas realizadas**: 6,547

**Normatividad aplicada**
**NOM-002-SCFI-1993.** Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
**NOM-050-SCFI- 2004.** Información comercial. Etiquetado general de productos.
**Métodos de prueba de tiempo de absorción, capacidad para mantener seca la superficie de la toalla y capacidad de Absorción.** Métodos internos del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2060 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet: www.profeco.gob.mx

## Conclusiones generales

- El desempeño de las toallas varía según su diseño y materiales de elaboración. Las toallas con cubierta tipo malla en general tienen una mejor capacidad para mantener seca la superficie de la toalla. En cuanto a capacidad de absorción, tanto las toallas diseñadas para flujo normal o abundante absorben cantidades de fluido menstrual muy similares; la diferencia radica en que las toallas para flujo abundante son más largas y por tanto ofrecen una mayor área de protección. Aunque las toallas ultradelgadas pueden ofrecer mayor comodidad y discreción, no brindan la misma capacidad total de absorción, por tanto deberán sustituirse con mayor frecuencia.
- Las diversas marcas presentaron un desempeño global que va de **Excelente** a **Pobre**. Las tablas de resultados indican el desempeño de cada toalla según su categoría.
- La marca **Naturella** presenta una película en la superficie de la toalla que, aunque presumiblemente protege la piel, dificulta la absorción del fluido menstrual. De acuerdo con el fabricante, una vez que la toalla se coloca, el efecto de la película desaparece debido a que ésta es absorbida por la piel de la usuaria o porque se rompe debido a la presión, temperatura y humedad que ella ejerce sobre la toalla. Cabe hacer notar que una vez que el fluido logra atravesar la superficie de la toalla, la capacidad total de absorción de ésta y su capacidad para mantener seca la superficie mostraron ser de buenas a excelentes. No obstante, debe señalarse que si no se dan con rapidez las condiciones para que el efecto de la película desaparezca, la toalla puede fallar, provocando escurrimiento.
- Algunas marcas incluyen leyendas no comprobables en sus etiquetas, entre ellas se encuentran la marca **Saba**, que anuncia: "Sistema OK odor killer. Sistema único que elimina los malos olores"; la marca **Unika de Kotex**, que afirma: "Con Únika de kotex tienes todo", y la marca **Hydratta**, que declara: "Tela súper suave. Diseñada para evitar la transpiración y asegurar absoluta comodidad gracias a su delicada textura".
- La marca **Always** ultrafina con gel incluye la leyenda "máxima protección", que resulta engañosa dado que su desempeño fue de **Regular** a **Pobre**.
- Todas las toallas presentaron un buen desempeño en cuanto a adhesividad, sin dejar residuos que puedan dañar las prendas íntimas.
- Recuerde que la toalla cómoda para una persona puede no serlo para otra, por lo que es conveniente revisar el tipo de superficie que prefiere (malla o tipo tela), con alas o sin ellas, anatómica o recta, etc.

# En sus manos está el poder de elegir y consumir mejor

## Ley Federal de Protección al Consumidor

### Más y mejor protección para todos

**Con la reforma integral a la Ley Federal de Protección al Consumidor, usted tiene más poder.**

**¡Profeco lo respalda!**

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

# Huevo

Fotos José Rodríguez

**Por su versatilidad, facilidad de preparación y valor nutritivo, el huevo es uno de los productos con mayor presencia en la dieta diaria. Es rico en proteínas, vitaminas y minerales, entre muchos otros nutrientes. Pero, ¿quiere saber si los nutrientes que dice ofrecer su marca preferida son los que realmente contiene cada huevo? ¡Entérese!**

La producción de huevo se ha convertido en una industria que ha logrado, a partir de la selección de razas, gallinas más ponedoras que, además, por medio de una alimentación balanceada, producen huevos de mejor calidad e incluso con características especiales. A la fecha varias marcas de huevo ostentan, entre otras propiedades especiales, ser light, enriquecidos con vitaminas y/o bajos en colesterol. Recientemente algunas marcas también han empezado a ofrecer huevos ricos en ácidos grasos omega 3. Esto último probablemente se deba a la promoción que ha tenido el valor nutricional de esta familia de nutrientes (ver recuadro "Sobre los ácidos omega 3").

Aunque el huevo normalmente es pobre en omega 3, los productores aseveran que el contenido de dicho componente puede modificarse por medio de cambios en la alimentación de las gallinas, a la que se incorporan ingredientes como aceites de algunos pescados, algas y semillas de linaza, entre otros alimentos que sí son ricos en estos ácidos grasos.

Mediante el presente estudio se verificó que las diferentes marcas de huevo contengan lo que indican en sus empaques, y en qué cantidad. Se identificó si existen diferencias en los nutrientes del producto que justifiquen el uso de leyendas como "light", "bajos en colesterol", "ricos en omega 3" y otras. Se analizó también si existen diferencias nutrimentales entre el huevo rojo y el blanco, que dicho sea de paso, provienen de distintas razas de gallinas.

Por último, cabe mencionar que si bien son muchas las virtudes nutrimentales del huevo, también tiene un aspecto negativo, y es el elevado contenido de colesterol de la yema, sobre todo cuando se suma al colesterol consumido en otros alimentos como carnes rojas, leche entera, mantequilla, algunos quesos, embutidos, mariscos como camarones y langostinos, entre otros alimentos.

Aunque el colesterol es una sustancia que contiene un papel destacado en las funciones vitales –de hecho, el propio organismo lo fabrica– y participa en la formación de hormonas (además de cumplir otras funciones fundamentales), su consumo excesivo puede representar un importante riesgo para la salud, sobre todo en personas particularmente sensibles, proclives a una vida sedentaria y con hábitos como fumar o beber en demasía. En este estudio también se cuantificó la cantidad de colesterol que hay en 100 g de yema.

## El estudio

Se analizaron 24 marcas de huevo, 15 blanco y nueve rojo, muestreados en el Distrito Federal. Al adquirirlos se verificó que el producto estuviera dentro de la fecha de caducidad y que ninguna pieza estuviera rota o sucia. Se realizaron las siguientes pruebas:

Información al consumidor. Como cualquier alimento, las etiquetas del paquete en que se expende el producto deben incluir información sobre su denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, además de número de lote, la fecha de caducidad y contenido neto. Por otro lado, cualquier información que ostente el empaque debe ser veraz y no inducir a error o engaño.

Composición fisicoquímica. En todas las marcas se verificó el contenido de proteína y de grasa; en esta última se determinó el contenido de todos los ácidos grasos, incluyendo los omega 3, que algunos productos afirman contener en mayor cantidad. Se verificó también el contenido de colesterol y vitaminas.

Calidad sanitaria. El huevo puede presentar algunos microorganismos patógenos para el hombre, como *Salmonella spp* y *Staphylococcus aureus*. Por esta razón, en todos los casos se realizó un análisis microbiológico completo. No se detectaron problemas.

# Huevo rojo

| Marca / Denominación / País de origen | Leyendas | Información al consumidor | Colesterol mg / 100 g de yema | Omega 3 mg / 100 g de huevo | Precio por kg ($) |
|---|---|---|---|---|---|
| **Great Value** / Huevo rojo / México | | Completa | 1,259 | 115 | 15.60 |
| **San Juan** / Huevo rojo / México | | Su tabla nutrimental no incluye grasa ni sodio. | 1,236 | 163 | 15.90 |
| **Bachoco** / Huevo rojo / México | Incluye la leyenda "Soy el más fresco", pero no lo demuestra. | Completa | 1,520 | 100 | 12.80 |
| **Dorado** / Huevo rojo / México | Incluye la leyenda "¡Energía que ilumina tu vida!", que carece de significado. | Completa | 1,317 | 260 | 11.70 |
| **Avícola Tehuacán** / Huevo rojo / México | Incluye la leyenda "La marca que garantiza un huevo estrellado perfecto", pero no lo demuestra. | La tabla nutrimental declara 22.1 kcal pero contiene 92.2 kcal. | 1,269 | 155 | 14.20 |
| **Grandíssimo Mamá Gallina** / Huevo rojo jumbo / No indica | Incluye la leyenda "Mamá gallina pone lo mejor", que carece de significado. | Su tabla nutrimental no incluye grasa, carbohidratos ni sodio. No declara país de origen. | 1,280 | 108 | 18.40 |
| **Modificados (se declaran enriquecidos con vitaminas y/o minerales, omega 3 o bajos en colesterol)** | | | | | |
| **San Juan Light** / Huevo rojo / México | Usa la denominación light pero tiene un aporte calórico aproximadamente igual a los demás. | Completa | 696 | 400 | 21.30 |
| **Bachoco Enriquecido** / Huevo rojo / México | No cumple con su leyenda "Hasta con el 50% (ingesta diaria recomendada para la población mexicana) del requerimiento diario", para vitamina A. | Contiene 64% menos de la vitamina A declarada en su tabla nutrimental. | 1,446 | 700 | 21.60 |
| **Mr. Egg** / Huevo rojo / México | Incluye leyenda que implica que los huevos de esta marca previenen enfermedades, lo cual está prohibido por la normatividad. | Completa | 612 | 109 | 18.00 |

## Ficha técnica

**Periodo de estudio:** 20 de septiembre a 10 de noviembre de 2006
**Periodo de muestreo:** 20 de septiembre a 1 de noviembre de 2006
**Marcas analizadas:** 24
**Pruebas realizadas:** 1,412

## Normatividad

**NOM-002-SCFI-1993.** Contenido neto, tolerancias y métodos de prueba.
**NOM-051-SCFI-1994.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.
**NOM-086-SSA1-1994.** Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.
**NOM 159- SSA1-1996.** Bienes y Servicios. Huevo, sus productos y derivados. Disposiciones y especificaciones sanitarias.

## Sobre el consumo de huevo

- Es importante resaltar que, aunque hay tendencias, cada persona tiene una respuesta individual al consumo de alimentos ricos en colesterol en donde intervienen numerosos factores. Por ello es importante revisar la dieta de manera individual.
- Si usted desea llevar una dieta baja en colesterol considere eliminar la yema y consumir solamente la clara, que no tiene colesterol. Tres claras de huevo aportan aproximadamente la proteína total que contienen dos huevos completos.
- Recuerde que los huevos enriquecidos pueden representar un complemento a la dieta, pero no curan enfermedades.
- Tenga en cuenta que consumir varios productos enriquecidos (por ejemplo el consumo de los ácidos grasos omega 3 en diversos alimentos) puede producir un sobreconsumo del nutriente, que en lugar de ser benéfico puede provocar alteraciones en la salud. Por ello es recomendable acudir siempre con un profesional que indique si es necesario agregar algún nutriente en la dieta personal.
- La cáscara de huevo es porosa, por lo que no es conveniente lavarlo y almacenarlo, ya que pierde parte de la protección natural contra contaminación microbiana.
- El color de la yema está influenciado por la dieta de la gallina: si el ave consume alimentos con colores anaranjados, la yema resultará de un tono amarillo/naranja.
- Cuando el huevo es expuesto a sobrecocción (un huevo duro hervido más minutos de los necesarios), puede aparecer una coloración verdosa en la superficie de la yema, resultado de reacciones del azufre y del hierro contenidos naturalmente en el huevo. Aunque esto deteriora la apariencia, no incide sobre su valor nutritivo.
- Si desea conocer la frescura de un huevo puede sumergirlo en un litro de agua con aproximadamente 100 g de sal; si flota, el producto es muy viejo y es mejor no consumirlo.

# Huevo blanco

| Marca / Denominación / País de origen | Leyendas | Información al consumidor | Colesterol mg / 100 g de yema | Omega 3 mg / 100 g de huevo | Precio por kg ($) |
|---|---|---|---|---|---|
| **Great Value** / Huevo blanco / México | | Completa | 1,204 | 125 | 15.50 |
| **Del Rancho** / Huevo orgánico blanco / México | | Completa | 1,137 | 182 | 24.70 |
| **San Juan** / Huevo blanco / México | | Su tabla nutrimental no incluye grasa ni sodio. | 1,549 | 170 | 13.80 |
| **El Calvario** / huevo blanco / México | | En la tabla nutrimental declara 17.6 kcal, pero contiene 82 kcal. | 1,166 | 149 | 14.40 |
| **Bachoco** / Huevo blanco / México | Incluye la leyenda "Soy el más fresco", pero no lo demuestra. | Completa | 1,597 | 120 | 14.40 |
| **Dorado** / Huevo blanco / México | Incluye la leyenda "¡Energía que ilumina tu vida!", que carece de significado. | Completa | 1,221 | 210 | 11.70 |
| **Avícola Tehuacán** / Huevo blanco / México | Incluye la leyenda "La marca que garantiza un huevo estrellado perfecto", pero no la demuestra | Su tabla nutrimental declara 22.1 kcal, pero contiene 92.2 kcal. | 1,606 | 133 | 14.20 |
| **Grandíssimo Mamá Gallina** / Huevo blanco jumbo / No indica país de origen | Incluye la leyenda "Mamá gallina pone lo mejor", que carece de significado. | Su tabla nutrimental no incluye grasa, carbohidratos ni sodio. No declara país de origen. | 1,170 | 101 | 18.40 |
| **Modificados (se declaran enriquecidos con vitaminas y/o minerales, omega 3 o bajos en colesterol)** | | | | | |
| **San Juan Light** / Huevo blanco / México | Usa la denominación light, pero tiene un aporte calórico aproximadamente igual a los demás. | Completa | 844 | 350 | 20.10 |
| **Bachoco enriquecido** / Huevo blanco / México | No cumple con su leyenda "Hasta con el 50% (ingesta diaria recomendada para la población mexicana) del requerimiento diario" , para vitamina A. | Contiene 64% menos de la vitamina A declarada en su tabla nutrimental. | 1,533 | 570 | 21.60 |
| **Mamá Gallina** / Huevo blanco / México | Incluye la leyenda "Enriquecido con vitaminas y minerales", la cual es engañosa ya que contiene cantidades similares a las de un huevo convencional. | Respecto a lo que declara en la tabla nutrimental contiene: 34% menos de vitamina A, 48% menos de vitamina D3, 55% menos de vitamina B12 y 49% menos de ácido fólico. La tabla nutrimental no incluye grasa, carbohidratos ni sodio. | 1,265 | 186 | 18.40 |
| **Mr. Egg** / Huevo blanco / México | Incluye leyenda que implica que el huevo de esta marca tiene propiedades que ayudan a prevenir enfermedades, lo cual está prohibido por la normatividad. | Completa | 468 | 107 | 18.00 |
| **Rich & Low Mamá Gallina** / Huevo blanco / México | Incluye las leyendas "Energía de corazón" y "Mamá gallina pone lo mejor" que carecen de significado. Incluye leyendas que implican que el huevo de esta marca tiene propiedades que ayudan a prevenir enfermedades, lo cual está prohibido por la normatividad. | Respecto a lo que declara en la tabla nutrimental contiene: 75% menos de vitamina A, 51% menos de ácido fólico y 5% menos de vitamina E. La tabla nutrimental no incluye grasa, carbohidratos ni sodio. | 1,594 | 490 | 25.80 |
| **Súper Vita&min** / Huevo blanco / México | No cumple con el enriquecimiento declarado en las vitaminas A, E, D3 y ácido fólico. Incluye las leyendas "Huevos supervitaminados" y "Mamá gallina pone lo mejor. Insuperables",que carecen de significado. Incluye leyenda que implica que el huevo de esta marca tiene propiedades que ayudan a prevenir enfermedades, lo cual está prohibido por la normatividad. | Respecto a lo que declara en la tabla nutrimental contiene: 73% menos de vitamina A, 75% menos de vitamina D3, 39% menos de vitamina B12 y 39% menos de ácido fólico. La tabla nutrimental no incluye grasa, carbohidratos ni sodio. | 1,300 | 133 | 17.20 |
| **Veggetarian Mama Gallina** / Huevo blanco / México | Incluye las leyendas "Recomendado por la Asociación Americana de Soya" y "Es siempre fresco, no se somete a ningún tratamiento de conservación ni refrigeración", que no sustenta técnicamente. Incluye leyendas que implican que tiene propiedades que ayudan a prevenir enfermedades, lo cual está prohibido por la normatividad. No demuestra el enriquecimiento en fósforo, iodo, selenio, colina y ácido pantoténico. Incluye las leyendas "Natural como el sabor del campo" y "Mamá gallina pone lo mejor", las cuales carecen de significado. | Su tabla nutrimental no es totalmente veraz, ya que contiene 85% menos de vitamina A y 39% menos de vitamina E y B12 y 83% menos de ácido fólico declarado, además no incluye grasa, carbohidratos ni sodio. | 1,406 | 136 | 20.00 |

## Sobre los ácidos omega 3

**Se ha establecido mediante estudios que algunos ácidos grasos, como los omega 3, son necesarios para el metabolismo del ser humano**. Los ácidos grasos omega 3 más importantes son el EPA (ácido eicosapentanoico), el DHA (ácido docosahexanoico) y el ácido alfa linolénico. Los dos primeros están presentes en algunos peces (a veces llamados azules) como jurel, sardina, atún, salmón o trucha. Se sabe que el EPA ejerce una acción beneficiosa en la salud cardiovascular y que el DHA se considera fundamental en la formación del tejido nervioso.

Por su parte el ácido alfa linolénico es capaz de transformarse en el organismo en los citados EPA y DHA, aunque en una proporción muy pequeña. Este ácido graso se encuentra en algunos aceites vegetales comestibles, especialmente los de canola, soya, linaza y maíz, y también en vegetales verdes como col, espinaca, brócoli y lechuga.

## Características nutrimentales

**Desde el punto de vista nutrimental, el huevo es rico en proteínas de alto valor biológico.** Además, aporta cantidades significativas de vitaminas (A, B2, B12, D, E) y minerales (fósforo, selenio, hierro, yodo y zinc) que contribuyen a cubrir gran parte de la ingesta diaria recomendada de estos nutrientes.

Entre su contenido de grasa destaca la presencia de ácido oleico (monoinsaturado), valorado por sus efectos favorables sobre la salud. También es una fuente importante de fosfolípidos y ácido linoleico, ácido esencial que el organismo no puede sintetizar. También debe tenerse en cuenta el elevado contenido de colesterol (alrededor de 1,350 mg por 100 g de yema). No está de más destacar que la clara del huevo es rica en proteínas y prácticamente no contiene grasa ni colesterol.

**“Insuperables”**
**“Huevos supervitaminados”**
**“Disminuye la probabilidad de contraer cáncer”**
**“Energía de corazón"**
**“Con extra luteína y zeaxantina. Ayudan a mantener tu vista sana”**

## Sobre las leyendas prohibidas en alimentos

**Para evitar confusión en los consumidores sobre las propiedades de los alimentos que se ofrecen en el mercado, la normatividad prohíbe que éstos, incluyendo el huevo, hagan uso de leyendas como las siguientes:**

**De propiedades**

- Declaraciones que impliquen que una dieta recomendable con alimentos o bebidas no alcohólicas ordinarios no pueden suministrar cantidades suficientes de todos los nutrimentos.
- Declaraciones de propiedades que no pueden comprobarse.
- Declaraciones de propiedades sobre la utilidad de un alimento o bebida no alcohólica para prevenir, aliviar, tratar o curar una enfermedad, trastorno o estado fisiológico.
- Declaraciones de propiedades que pueden suscitar duda sobre la inocuidad de alimentos o bebidas no alcohólicas similares o causar o explotar el miedo del consumidor y utilizarlo con fines comerciales.
- Declaraciones que indiquen que un alimento o bebida no alcohólica ha adquirido un valor nutrimental especial o superior gracias a la adición de nutrimentos, tales como vitaminas, minerales o proteínas (aminoácidos).

**Que inducen al error**

- Declaraciones de propiedades sin significado, incluso los comparativos y superlativos.
- Declaraciones de propiedades respecto a prácticas correctas de higiene o comercio, tales como "genuinidad", "salubridad", "sanidad", excepto las señaladas en otros ordenamientos legales aplicables.
- Declaraciones de propiedades que afirmen la naturaleza u origen "orgánico" o "biológico" de un alimento o bebida no alcohólica, excepto en aquellos casos en que se compruebe que el producto tiene realmente esa característica.

## Conclusiones

### Aporte nutrimental

* En términos generales la mayoría de los productos analizados cumplen con los contenidos nutrimentales que cabe esperar en un huevo regular; es decir, alrededor de 12% es proteína y 11% grasa.
* El contenido de colesterol está entre los 1,100 y 1,600 miligramos por 100 gramos de yema. La excepción fueron las marcas Mr Egg, que contiene alrededor de la tercera parte de colesterol de un huevo convencional y San Juan Light, que contiene casi la mitad.
* En lo referente al ácido omega 3, la mayoría tiene un contenido entre 100 y 200 miligramos por 100 gramos de huevo, lo que puede considerarse pobre si se compara con los de otros alimentos ricos en omega 3, como la sardina o el atún aleta amarilla enlatados, cuyos aportes son, respectivamente, de alrededor de 4,000 y 5,000 miligramos por 100 gramos de producto; o bien, algunos pescados crudos como sierra o cazón, cuyos aportes son de alrededor de 2,000 miligramos por 100 gramos de producto. Las excepciones fueron tres marcas con aportes significativamente mayores de ácidos grasos que los huevos convencionales: la marca Bachoco Enriquecido rojo y blanco que aportan, respectivamente, alrededor de cinco y cuatro veces más que un huevo convencional; la marca San Juan light rojo y blanco que contienen alrededor de tres veces más; y la marca Rich & Low blanco cuyo aporte es casi 4 veces mayor. Cabe hacer notar que aunque estos contenidos son comparativamente altos, siguen siendo mucho menores que los del atún o la sardina enlatados, ya que estos alimentos contienen entre cinco y siete veces más ácidos omega 3 que los huevos enriquecidos.
* Con respecto a los huevos llamados orgánicos, la denominación se refiere a productos que han sido certificados por estar libres de antibióticos y hormonas. En cuanto a nutrición, su aporte es similar a la de los convencionales.
* Un resultado que vale la pena destacar es que el aporte nutrimental del huevo no depende del color de la cáscara que, según se ve, depende sólo de la raza de la gallina.

### Leyendas prohibidas

* No obstante que la normatividad prohíbe que los alimentos hagan uso de leyendas que no puedan comprobarse, que carezcan de significado o que representen confusión, error o engaño para los consumidores, se detectaron algunos productos que incluyen leyendas con declaraciones de propiedades para prevenir, aliviar, tratar o curar enfermedades. Los productos con este problema se señalan en las tablas de resultados, aunque pueden destacarse las marcas Mr Egg, Mamá Gallina, Rich&Low Mamá Gallina, Veggetarian Mamá Gallina y Super Vita&min.

### Información engañosa o falta de veracidad

* La marca San Juan light rojo y blanco usa la denominación light, pero tiene un aporte calórico aproximadamente igual a los demás.
* La marca Mamá Gallina dice estar enriquecida con vitaminas y minerales, pero contiene cantidades similares a las de un huevo convencional.
* Las marcas Rich & Low Mamá Gallina, Veggetarian Mama Gallina y Super Vita&min tienen mucho menos vitaminas de las que declaran.
* La marca Bachoco Enriquecido rojo y blanco no cumplió con el contenido declarado de vitamina A.

### El precio del huevo

* Las tablas muestran el precio por kilo al que se adquirieron las diversas marcas analizadas. Note usted que las marcas que dicen contener alguna característica especial como orgánicos, ricos en vitaminas y minerales u omega 3, o bajos en colesterol, tienen precios que llegan a ser 50% al 100% mayores que los de un huevo regular.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2060 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet: www.profeco.gob.mx

# ¡Qué huevo!

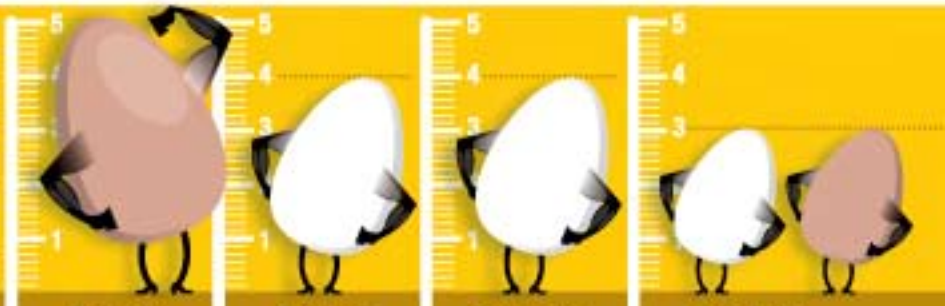
**Por su alto valor nutritivo el huevo es un alimento que no debe faltar en la dieta. Por lo mismo, varias marcas promueven sus productos como la octava maravilla de los huevos y, la verdad, algunos se pasan…**

## Bajos en colesterol

**En comparación con un huevo convencional, sí hay marcas que reducen el contenido de colesterol (que se encuentra en la yema) en aproximadamente la mitad o en casi dos terceras partes.**

## Los que tienen omega 3

**A diferencia del colesterol, los ácidos omega 3 tienen acción benéfica en la salud cardiovascular.**
**La buena noticia es que, en comparación con un huevo normal (que contiene de 100 a 200 mg de omega 3 por cada 100 g) sí existen huevos enriquecidos con omega 3.**



| Bachoco Enriquecido rojo | Bachoco Enriquecido blanco | Rich & Low Mamá Gallina blanco | San Juan Light rojo y blanco |
|---|---|---|---|
| 5 veces más omega 3 que el normal | 4 veces más omega 3 que el normal | 4 veces más omega 3 que el normal | 3 veces más omega 3 que el normal |

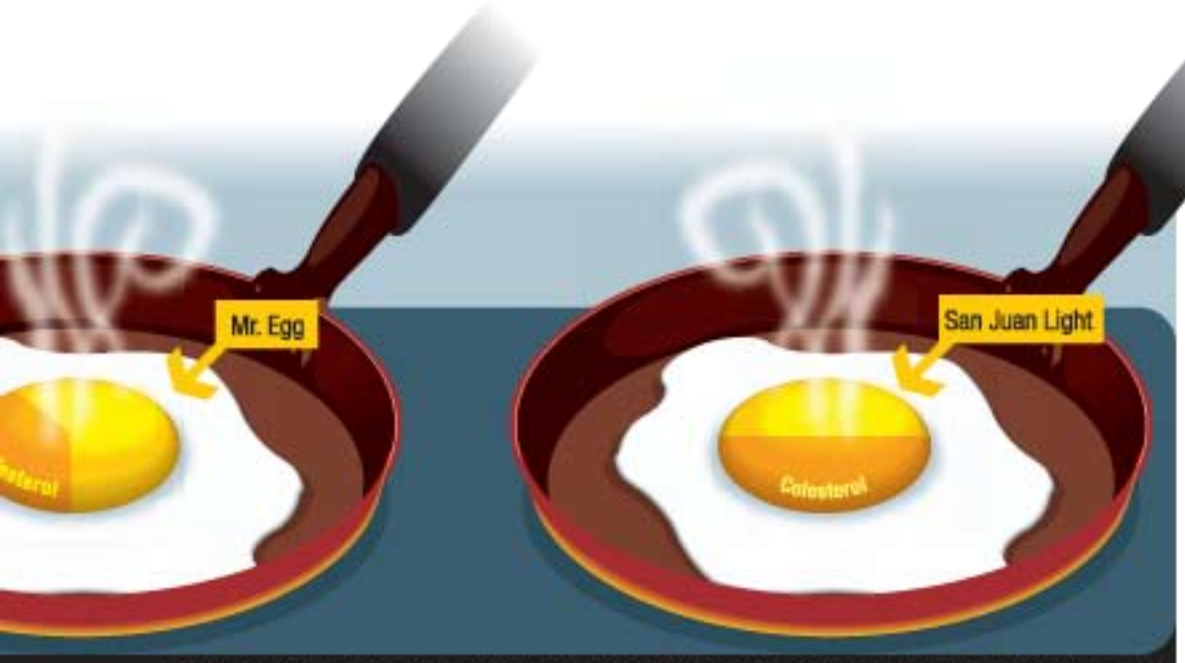
## Huevos que engañan

**Las siguientes marcas resaltan en sus empaques las virtudes nutrimentales de sus productos, pero "olvidan" incluirlas en el huevo.**

✕ Se dicen **light** pero tienen igual aporte calórico que un huevo normal.

✕ Dice estar enriquecido con vitaminas y minerales pero tiene cantidades similares a un huevo normal.

✕ Tienen menos vitaminas de las que declaran.




Niveles elevados de colesterol predisponen a arteriosclerosis y enfermedades coronarias. Aunque no se puede culpar a los huevos de este problema, modere su consumo de alimentos altos en colesterol.

## Los orgánicos

El aporte nutrimental de estos huevos es semejante al de los huevos convencionales. La diferencia es que certifican que son producidos sin antibióticos ni hormonas.

La mala noticia es que, en comparación con la sardina y el atún enlatados, estos huevos salen perdiendo en contenido de omega 3.

Si le interesa aumentar su consumo de omega 3, comer sardina y atún enlatados, o pescados como sierra o cazón (2,000 mg X 100 g de producto) es una buena opción.

## El precio

Las marcas con alguna característica especial, como son Del Rancho (blanco), San Juan Light (rojo y blanco), Mamá Gallina (blanco), Rich & Low Mamá Gallina (blanco), Vegetarian Mamá Gallina (blanco) , Super Vita&min (blanco), Bachoco Enriquecido (rojo y blanco) y Mr. Egg, cuestan de 50% a 100% más que los huevos convencionales. Decida usted si vale la pena pagar ese sobreprecio por virtudes nutrimentales reales o en ocasiones ficticias.

✕ No cumplen con el contenido declarado de vitamina A.

Foto Archivo

# Aliméntese bien

Un año más comienza y seguro entre sus **propósitos** para este nuevo ciclo está uno que prácticamente ya es miembro permanente de la lista de deseos: **perder los kilos** ganados en el "puente" Guadalupe-Reyes. ¿Qué hacer? En principio, renunciar a las **fórmulas mágicas** y aprender a **comer bien**. Aquí le decimos cómo.

Por Tanya Pliego

La vida sedentaria, la contaminación, el estrés, la comida chatarra, las malpasadas, los conservadores de los alimentos empaquetados, etcétera; todo influye para que los índices de obesidad y de enfermedades crónico-degenerativas se hayan elevado como nunca.

A esto hay que sumar la aparición de productos "milagrosos" para bajar de peso y miles de dietas relámpago (o mejor dicho dietas de hambre), que quebrantan la voluntad de quienes las siguen para perder esos cinco o 10 kilos de más, que en un abrir y cerrar de ojos recuperan al volver a los hábitos alimenticios que en un principio les hicieron padecer sobrepeso u obesidad. No gaste su dinero en productos sospechosos: pastillas, licuados, geles, quemadores de grasa, diuréticos, vendas, cremas, fajas, polvos, aparatos reductores y una creciente cantidad de productos light, que invaden la televisión y la radio con un sinfín de "fórmulas mágicas" para perder esos kilos de más.

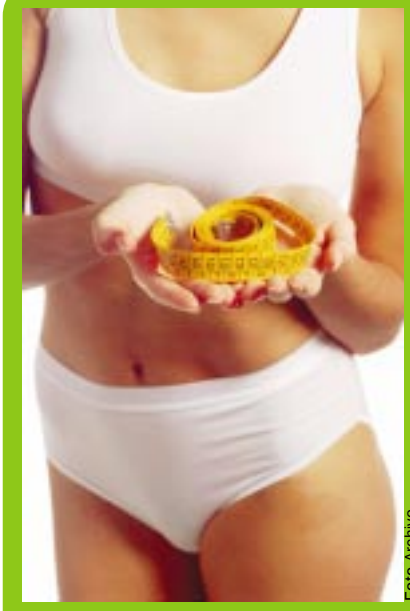


Foto Archivo

La gente sobreconsume productos light pensando que no contienen calorías

¿Y si en lugar de buscar salidas fáciles y muchas veces riesgosas para nuestra salud nos propusiéramos aprender a comer para prevenir el sobrepeso y la obesidad? Todos sabemos que lo ideal es llevar una dieta balanceada, pero ¿cuántos de nosotros sabemos en qué consiste una dieta sana que a la vez también resulte satisfactoria y apetitosa? Salud y buena figura en un solo esfuerzo que vaya de a poco cambiando nuestros hábitos alimenticios. Esa es la meta.

## Sobre las calorías

Vayamos por partes. ¿De dónde provienen las calorías y qué son? El concepto de caloría se refiere a una unidad de energía, algo así como el combustible que necesitamos para funcionar.

Las calorías que comamos de más (que no gastamos) se almacenan en forma de tejido adiposo en nuestro cuerpo y, por lo tanto, ganamos kilos. Así, para mantenerse en un mismo peso, se considera adecuada una ingesta promedio de 2,000 calorías para una mujer adulta, y 2,500, para un hombre adulto.

La única manera de deshacerse de los kilos de más, y ese es un consenso entre los nutriólogos de todo el mundo, es consumir menos calorías de las que gastamos. En eso se basan todas las dietas hipocalóricas (bajas en calorías), pero es muy importante acudir con un nutriólogo o médico especialista para que con base en nuestras condiciones personales (complexión, edad, estado de salud), ajuste la cantidad de calorías que necesitamos consumir para perder peso, ya que el mínimo de calorías para una mujer nunca debe ser menor de 1,200, ni las un hombre menor a 1,500.

Esto se debe a que cuando la cantidad de calorías no es ni siquiera sufi-

**¿Por qué alguien que "se cuida" con productos light no baja de peso? Según la nutrióloga Blanca Saint Martín, básicamente por falta de información. Un producto light no significa "cero calorías". La única categoría de alimentos en la que se dan los productos sin calorías es en las bebidas (y ahí sí vale ahorrarse toda esa azúcar aunque sea acompañando a una pizza, pues sí disminuye de forma sensible la suma calórica).**

Todos los demás productos light: panes, chocolates, yogures, etcétera, sólo están **reducidos** en calorías, ya sea por modificación en su contenido de grasa o azúcar, o ambos. "La gente sobreconsume productos light pensando que no contienen calorías y resulta contraproducente".

En todo caso, el beneficio de estos productos se obtiene si se consume la misma cantidad que del producto original. Por ejemplo, **si usted consumía un cucharada de mayonesa normal para un sandwich, entonces puede sustituirla por una cucharada de mayonesa baja en grasa, pero jamás dos cucharadas**, que es lo que hace la mayoría de la gente.

# La trampa de los productos light

# Para cocinar sano

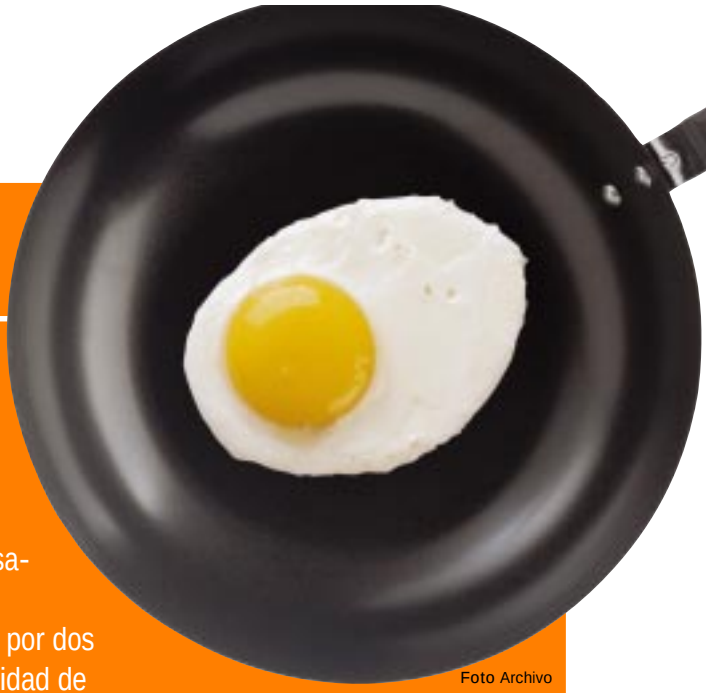


Foto Archivo

- Utilice recipientes antiadherentes para minimizar el consumo de grasas.
- En los platos al horno añada una taza de caldo mezclado con la misma cantidad de vino tinto o blanco. Evitará el uso de aceite y el resultado final será más rico y liviano.
- Si selecciona un alimento de origen animal, trate de combinarlo con una leguminosa en vez de dos porciones de carne, o combínelo con cereales o verduras. Ejemplo: en lugar de huevo con jamón, consuma huevo con frijoles o huevo con nopales, así modera el contenido de grasa del platillo y reduce el exceso de consumo de proteínas.
- Marine las carnes: déjelas un día en una mezcla de vinagre y hierbas aromáticas o vino con especias.
- Al cocinar, prefiera los aceites en aerosol o el de oliva (grasa monoinsaturada).
- Reemplace cada huevo por dos claras. Reducirá la cantidad de colesterol sin alterar el resultado final.
- Retire la piel del pollo antes de comenzar la cocción.
- Preparar los alimentos con un poco de anticipación le permitirá retirar la grasa sólida con facilidad, antes de calentar.
- Para dar buen sabor a los alimentos sin necesidad de exagerar el uso de aceites, cremas o mantecas, agregue hierbas aromáticas y especias.
- Reemplace el aceite como condimento de ensaladas por una mezcla de yogur natural descremado, mostaza, sal, pimienta y una pizca de mayonesa dietética.
- "Estire" los alimentos. No es lo mismo comer un trozo de queso de 50 a 60 g que al rallarlo parece insignificante, que gratinarlo sobre las verduras. Lo mismo ocurre con 200 g de carne, que puede transformarse en un abundante plato si se combina con vegetales.

ciente para que el cuerpo realice sus funciones básicas, como mecanismo de defensa ante la escasez de alimento, el organismo termina ajustando su metabolismo a la ingesta reducida, y uno deja de adelgazar al poco tiempo (el rebote se da cuando uno vuelve a comer"normal").

Otra recomendación que de ningún modo está de más es hacer ejercicio. No es necesario pasar horas en el gimnasio, con caminar 30 minutos continuos al día es suficiente. Subir y bajar escaleras o hacer las tareas de la casa con mayor movimiento, pasear al perro o jugar con sus hijos son buenas opciones. Retome los patines, la bicicleta y el baile. Evite usar el coche para ir a cualquier lado. Vaya caminado, y si viaja en transporte público, baje dos paradas antes.

## ¿Cuánto y cómo?

Además del ejercicio, una dieta equilibrada es muy importante porque, a diferencia de otros seres vivos, nuestro organismo no es capaz de fabricar las sustancias que le son vitales para su manutención, y prácticamente todas las obtenemos de la comida.

La dieta equilibrada debe incluir mayor cantidad de carbohidratos que de proteínas, y más proteínas que grasas. La proporción ideal sería 55% de carbohidratos en todas sus formas (más verduras y hortalizas que cereales), 25% de proteínas (dándole más peso a las vegetales, provenientes de las leguminosas), 10% de grasas (de las buenas, de preferencia) y 10% de azúcares simples (mieles, jugos y refrescos embotellados, chocolate).

Para simplificar y evitarnos estar con la tabla de calorías todo el día en la mano, lo más conveniente es hablar de porciones. En este renglón es importante señalar que una de las principales razones del problema de obesidad en el mundo consiste en el desproporcionado aumento de las porciones que hoy se comen. De 1970 a la fecha el tamaño de las papas fritas y los refrescos en los restaurantes de

Foto Archivo

**No es necesario pasar horas en el gimnasio, con caminar 30 minutos continuos al día es suficiente.**

comida rápida se ha incrementado ¡cinco veces! Lo mismo ha sucedido con todos los demás platillos.

Los especialistas nos dan pistas de las porciones que debemos consumir, comparando el equivalente a una poción con algunos objetos:

Mantequilla = un dado
Pasta = un mouse de computadora
Fruta = una pelota de béisbol
Carne = una mazo de cartas de baraja
Papas = un foco normal
Queso = una ficha de dominó

Al hablar de porciones también es mucho más sencillo referirse directamente a los grupos de alimentos. En las tablas que le mostramos en estas páginas se anotan algunas equivalencias por porción, así como la cantidad de porciones recomendadas para mantener su peso, según factores como la edad. Recuerde que si quiere adelgazar, lo mejor es acudir con un nutriólogo o médico especialista para que ajuste estas cantidades a su caso específico.

## Porciones recomendadas por edades al día

| Grupo de alimentos | Niños 1 a 3 años | Niños 4 a 6 años | Niños 7 a 10 años | Mujer adolescente | Hombre adolescente | Mujer 18 a 50 años | Mujer mayor de 51 años | Hombre 18 a 50 años | Hombre mayor de 51 años | Mujer embarazada (trimestre) 2º 3º | Madre que lacta (semestre) 1º 2º |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cereales y féculas | 2 a 3 | 4 | 6 | 7 | 9 | 6 | 5 | 8 | 8 | 7 8 | 8 9 |
| Leguminosas y oleaginosas | 1 a 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 3.5 | 3 4 |
| Verduras | 2 a 3 | 3 | 3 | 4 | 6 | 7 | 5 | 7 | 5 | 7 7 | 7 8 |
| Frutas | 4 a 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 5 | 7 7 | 7 9 |
| Alimentos de origen animal | 4 a 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 7 | 7 8 |
| Azúcares | 4 a 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 4 | 3.5 4.5 |
| Grasas | 1.5 a 2 | 2 | 3 | 3.5 | 4.5 | 3 | 3 | 4.5 | 3.5 | 4 4 | 4 5 |

## Aporte nutrimental*

| | Niños 1 a 3 años | Niños 4 a 6 años | Niños 7 a 10 años | Mujer adolescente | Hombre adolescente | Mujer 18 a 50 años | Mujer mayor de 51 años | Hombre 18 a 50 años | Hombre mayor de 51 años | Mujer embarazada (trimestre) 2º 3º | Madre que lacta (semestre) 1º 2º |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kilocalorías | 1073-1490 | 1665 | 1980 | 2213 | 2763 | 2016 | 1901 | 2718 | 2259 | 2351-2608 | 2542-3039 |
| Hidratos de carbono (g) | 142-200 | 221 | 274 | 305 | 382 | 283 | 261 | 379 | 317 | 326-361 | 351- 420 |
| Proteínas (g) | 42-59 | 68 | 72 | 82 | 103 | 79 | 73 | 102 | 85 | 88-100 | 97-114 |
| Grasas (g) | 37-50 | 56 | 66 | 74 | 92 | 64 | 63 | 89 | 73 | 78-86 | 84-101 |

*De la suma de las porciones recomendadas

# Principales grupos de alimentos y sus funciones

## Carbohidratos

**Son nuestra "gasolina". Junto con las grasas nos proporcionan la energía con la que nuestro cuerpo mantiene sus funciones vitales (bombeo de sangre, respiración, regulación de la temperatura corporal, etcétera), además de nuestra actividad cotidiana. Los hay de varios tipos:**

**Simples o de absorción rápida** (llegan rápidamente a la sangre): azúcar, almíbares, caramelos, jaleas, dulces, miel, melaza, chocolate y derivados, repostería, pastelería, bollería, galletas, bebidas refrescantes azucaradas, fruta y sus jugos, frutas secas, mermeladas, etcétera. Su consumo debe ser moderado porque son hipercalóricos (tienen cantidades altas de calorías).

**Complejos o de absorción lenta** (pasan más lento del intestino a la sangre, por lo que proporcionan energía de larga duración): verduras, hortalizas y cereales (pan, arroz, pasta, avena). Deben estar presentes en cada una de las comidas del día, y hay que darle preferencia a los alimentos integrales por su alto contenido en fibra, que ayuda a una buena digestión.

El exceso de carbohidratos se deposita en el hígado y en los músculos en forma de glucógeno (reserva de energía) y el resto se convierte en grasa que se almacena en el tejido adiposo o graso. Algunas de las enfermedades relacionadas con el consumo excesivo de carbohidratos son el sobrepeso y la obesidad, la alteración de los niveles de lípidos en sangre (triglicéridos, que pueden devenir en cardiopatías) y diabetes. **Cada gramo de carbohidratos aporta cuatro calorías.**

## Lípidos (grasas)

**Son otra fuente de energía concentrada y almacenable. Hay distintos tipos:**

**Saturada** (de origen animal, principalmente): mantequilla, nata, crema de leche, manteca, tocino, sebos, mayonesa, salsa holandesa y aceite de coco y de palma (en repostería industrial y helados).

**Monoinsaturada** (de origen vegetal): aguacate, aceite de oliva y nueces.

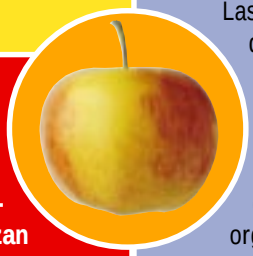
**Poliinsaturada** (de origen vegetal, principalmente): aceites de semillas (girasol, maíz, soya), margarina vegetal, frutos secos grasos, aceite de hígado de bacalao y pescado azul.

La grasa, sea saturada o insaturada, es fuente de energía, regula la temperatura corporal, envuelve y protege órganos vitales como el corazón y los riñones, transporta cierto tipo de vitaminas (A, D, E, K) facilitando así su absorción. Además, es imprescindibles para la formación de determinadas hormonas y suministra ácidos grasos esenciales que el organismo no puede sintetizar.

A pesar de ello, conviene ingerir con mesura alimentos ricos en grasa, pues el cuerpo almacena la que no necesita, ocasionando aumento de peso y de los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre.

Hay que darle preferencia a las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas en vez de a las saturadas, ya que estas últimas son las que contienen el colesterol malo (que tiene que ver con los posibles ataques cardiacos). **Las grasas aportan nueve calorías por cada gramo**, por lo que manteniéndolas bajo control se puede reducir considerablemente la ingesta calórica, más no hay que eliminarlas.

## Vitaminas y minerales



**Se necesitan en pequeñas cantidades, aunque no por ello son menos importantes que otros nutrientes. No aportan energía, pero sin ellos el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación. Algunas vitaminas se sintetizan en pequeñas cantidades en nuestro cuerpo, como la vitamina D (se puede formar en la piel con la exposición al sol) y las vitaminas K, B1, B12 y ácido fólico (se forman en pequeñas cantidades en la flora intestinal).**

Las frutas, verduras y hortalizas son los principales alimentos que contienen vitaminas, además de que son indispensables para el organismo por su alto contenido de fibra.

Foto Archivo

## Proteínas

**Son los "ladrillos" que conforman nuestro organismo. Una vez ingeridas a través de diferentes alimentos, el organismo transforma las proteínas en sus unidades fundamentales, los aminoácidos. Las proteínas son una combinación de 22 aminoácidos, de los cuales ocho son esenciales, es decir, deben ser ingeridos todos los días a través de alimentos.**

La calidad de una proteína depende de la cantidad de aminoácidos esenciales presentes en ella (nuestro organismo no puede sintetizar proteínas, si tan sólo falta uno de ellos). Todos los aminoácidos esenciales se encuentran en las proteínas de origen animal (huevo, carnes, pescados y lácteos), por tanto, estas proteínas son de mayor valor biológico que las de origen vegetal (presentes en legumbres, cereales y frutos secos), que carecen de uno o más de esos aminoácidos. Sin embargo, proteínas "incompletas" (como las vegetales) cuando se combinan con otras pueden dar lugar a proteínas de valor equiparable a las de la carne, el pescado y el huevo, con el beneficio de no estar saturadas de grasa.

Las siguientes son **combinaciones favorables**, de hecho, son las que se están impulsando ahora: **leche con arroz, trigo, ajonjolí, papa, maíz o soya; leguminosas con arroz; frijol con maíz o trigo; soya con trigo y ajonjolí o arroz.**

Las proteínas colaboran en el transporte de grasas y oxígeno, forman parte de determinadas hormonas, enzimas (sustancias que hacen posible múltiples reacciones necesarias para nuestro cuerpo) y de las inmunoglobulinas o anticuerpos responsables de la defensa del organismo; intervienen en la formación de tejidos corporales, del sistema muscular y son las encargadas de producir la regeneración del cabello y uñas. Consumidas en exceso producen alteraciones en los riñones. **Aportan cuatro calorías por gramo.**

## Lista de equivalencias

### Cereales

| | | |
|---|---|---|
| Arroz cocido | 65 g | 1/2 taza |
| Avena cocida | 100 g | 1/2 taza |
| Bolillo con migajón | 35 g | 1/2 pieza |
| Camote, yuca o papa | 140 g | 1 pieza |
| Galletas dulces | 25 g | 5 piezas |
| Galletas habaneras | | 3 piezas |
| Harina de trigo o de maíz | 25 g | 2 1/2 cucharadas |
| Pan dulce | 25 g | 1/2 pieza |
| Pasta cocida | 60 g | 1/2 taza |
| Tortillas | 45 g | 1 1/2 piezas |

Foto Archivo

### Leguminosas y oleaginosas

| | | |
|---|---|---|
| Frijol | 30 g | 3 cucharadas |
| Garbanzo | 30 g | 3 cucharadas |
| Haba | 30 g | 3 cucharadas |
| Lenteja | 30 g | 3 cucharadas |
| Cacahuates sin cáscara | 20 g | 2 cucharadas |
| Nuez sin cáscara | 15 g | 1/2 cucharada |

### Frutas y verduras

| | |
|---|---|
| Cualquiera | 130 g (peso con cáscara) |

### Azúcares

| | | |
|---|---|---|
| Azúcar refinada, miel o piloncillo | 10 g | 1 cucharada rasa |
| Chocolate, cajeta o mermelada | 15 g | 1 1/2 cucharadas rasas |
| Jugos y refrescos embotellados | 60 ml | 1/4 de taza |
| Gelatinas de agua | 60 ml | 1/4 de taza |

## Alimentos de origen animal

### Carnes

| | | |
|---|---|---|
| Pollo | 70 g | 1 pieza chica |
| Carne grasosa sin hueso | 50 g | 2 pedazos medianos |
| Carne magra sin hueso | 40 g | 1 bistec pequeño |
| Cerdo o res, con hueso | 70 g | 1 pieza chica |
| Longaniza | 40 g | |
| Jamón | 35 g | 2 rebanadas delgadas |
| Salchicha | 50 g | |
| Filete de pescado | 30 g | 1 pieza chica |
| Sardina | 40 g | 1 pieza chica |
| Atún | 30 g | |

### Huevo

| | | |
|---|---|---|
| Entero | 80 g | 1 pieza |
| Clara | 50 g | 2 piezas |
| Yema | 55 g | 1 pieza |

### Lácteos

| | | |
|---|---|---|
| Leche descremada | 240 ml | 1 vaso |
| Leche entera | 240 ml | 1 vaso |
| Leche entera en polvo | 30 g | 3 cucharadas |
| Leche evaporada | 80 ml | 1/3 de taza |
| Queso amarillo | 20 g | 1 rebanada |
| Queso chihuahua | 25 g | 1 trozo pequeño |
| Queso fresco | 30 g | 1 trozo pequeño |
| Queso cottage | 50 g | 5 cucharas |
| Yogur natural o de sabor | 150 ml | 3/4 de taza |

### Grasas

| | | |
|---|---|---|
| Aceites de algodón, oliva, ajonjolí, girasol, cártamo o canola | 10 ml | 1 cucharada cafetera |
| Aguacate | 30 g | 1/3 de una pieza chica |
| Crema dulce | 20 ml | 2 cucharadas rasas |
| Margarina o mantequilla | 10 g | 1 cucharada rasa |
| Mayonesa | 20 ml | 2 cucharadas rasas |
| Queso de puerco | 20 g | 1 rebanada |
| Tocino | 10 g | 1 tira |

# ¿Prefiere

**Un ejercicio un poco más complicado de hacer que las porciones es el conteo de calorías, en principio porque es difícil enlistar el contenido energético de absolutamente todos los alimentos, naturales o preparados.**

En este caso, considere los grupos de alimentos y procure ingerirlos en las proporciones recomendadas al día (no lo olvide: **55%** de carbohidratos, **25%** de proteínas **10%** de grasas y **10%** de azúcares simples), para obtener el contenido calórico que se señala en la tabla de la página 58. Las calorías aquí reportadas se dan por cada **100 gramos**, pero usted puede **ajustar** el cálculo a la cantidad que consuma.

Foto Archivo

# contar calorías...?

## Cereales

Foto Archivo

| | |
|---|---|
| Arroz hervido | 122 |
| Arroz inflado y tostado | 351 |
| Copos de cereales | 311 |
| Galletas "cracker" | 447 |
| Harina blanca | 350 |
| Harina integral | 333 |
| Harina de maíz | 354 |
| Macarrones hervidos | 114 |
| Pan blanco | 243 |
| Pan integral | 228 |

## Leguminosas y oleaginosas

### Leguminosas

| | |
|---|---|
| Garbanzos | 340 |
| Frijoles | 304 |
| Lentejas | 312 |

### Oleaginosas

| | |
|---|---|
| Almendras | 598 |
| Cacahuates | 603 |
| Coco | 365 |
| Nueces | 148 |

## Bebidas alcohólicas

**(Por 100 ml)**

| | |
|---|---|
| Cerveza | 45 |
| Vino de mesa | 77 |
| Ron | 165 |
| Ginebra | 164 |
| Whisky | 169 |

## Verduras

| | |
|---|---|
| Apio crudo | 9 |
| Berro | 15 |
| Brócoli hervido | 14 |
| Cebollas cocidas | 13 |
| Cebollas crudas | 23 |
| Cebollas fritas | 355 |
| Col cruda | 25 |
| Coliflor cocida | 11 |
| Espárragos cocidos | 18 |
| Espinacas cocidas | 26 |
| Lechuga | 11 |
| Papas fritas | 559 |
| Papas hervidas | 75 |
| Papas asadas | 123 |
| Pepino | 9 |
| Betabel | 44 |
| Tomates crudos | 14 |
| Tomates fritos | 71 |
| Zanahorias | 21 |

## Aceites y grasas

| | |
|---|---|
| Aceite de oliva | 930 |
| Margarina | 795 |
| Mayonesa | 717 |
| Manteca | 793 |

## Frutas

| | |
|---|---|
| Cerezas | 58 |
| Chabacano | 40 |
| Ciruelas | 45 |
| Durazno | 37 |
| Fresa | 34 |
| Kiwi | 54 |
| Mandarina | 37 |
| Manzana | 41 |
| Melón | 52 |
| Naranja | 37 |
| Pera | 46 |

## Alimentos de origen animal

### Huevo

| | |
|---|---|
| Yema de huevo | 350 |
| Clara de huevo | 37 |
| Crema | 219 |
| Huevo frito | 230 |
| Huevo cocido | 160 |

### Lácteos

| | |
|---|---|
| Leche condensada entera | 354 |
| Leche en polvo descremada | 326 |
| Leche fresca entera | 66 |
| Leche fresca descremada | 35 |
| Queso cremoso | 813 |
| Queso Cheddar | 425 |
| Queso Camembert | 309 |
| Queso Gruyere | 465 |
| Queso Gouda | 340 |
| Queso Parmesano | 420 |
| Yogur descremado | 50 |

### Carnes, aves y pescados

| | |
|---|---|
| Costilla de cerdo asada | 544 |
| Costilla de ternera asada | 216 |
| Costilla de cordero asada | 500 |
| Churrasco de ternera a la plancha | 273 |
| Pollo asado | 189 |
| Sardinas en conserva | 294 |
| Salmón al vapor | 199 |
| Trucha al vapor | 133 |

Foto Archivo

# Otras recomendaciones

- Además de equilibrada, la comida **debe ser atractiva** a la vista y al olfato, y la actitud frente a la mesa debe ser **relajada y placentera**.
- Lleve los platos servidos **a la mesa**. Con la fuente frente a usted será más difícil controlarse.
- Muchas veces se **retienen** líquidos que **aparentan** ser kilos de más. Para eliminarlos **evite** el café y el azúcar, y disminuya el consumo de sal.
- **Anote** todo lo que come. De esta manera logrará tener conciencia de lo que se lleva a la boca y además podrá **planificar** comidas de alto contenido calórico de vez en vez, para **darse un gusto** esporádicamente.
- Para perder 5 kilos en un año **sin hacer dieta** sólo debe quitar unas **100 calorías** de la alimentación diaria.
- **Nunca deje de desayunar**. Es una buena manera de quemar calorías desde las **primeras horas** de su día (sí, hay que recordar que digerir también implica un trabajo para el organismo, y el resultado es favorable siempre que no nos excedamos en la cantidad).
- Las pastas son una muy **buena opción** de carbohidratos, sólo recuerde acompañarlas con salsas o quesos grasosos.
- Si va a tomar helado prefiera los elaborados a **base de agua y frutas** en lugar de los de crema, que tienen el doble de calorías.
- La fibra brinda sensación de **saciedad**, además de limpiar el **tubo digestivo**. Por eso, incluya **vegetales** o **pan integral** en sus almuerzos o desayunos.
- Un plato de **sopa** liviana o una **ensalada** antes de la comida le ayudarán a **reducir el apetito** y la cantidad de alimentos que comerá luego.
- Los alimentos hervidos, cocidos o asados son mucho **mejor opción** que los fritos, y esto no quiere decir que no tengan sabor o **buen sazón**. Actualmente hay cientos de libros de recetas de comida saludable y deliciosa.
- Prefiera los cortes de carne que sean **más magros**.
- Tome **mucha agua** en el día, al menos dos litros. Esto no sólo le servirá para hidratarse, sino que también **le ayudará a bajar de peso**, ya que muchas veces se confunden la sensación de hambre y de sed. Además el agua ocupa un lugar **en el estómago** que podría ser ocupado por alimentos con más calorías.
- No se prohiba los **postres**, simplemente **propónga-se un límite razonable** de una o dos veces por semana. En los momentos en que necesite desesperadamente comer algo dulce tenga siempre a mano **gelatina dietética**.
- La **dieta de la pirámide invertida** es otro remedio universal. Hay que comer **más en el desayuno**. Después le seguirá una comida con tres platos: **ensalada, verdura y carne o pescado**, y la cena más ligera. Entre cada comida lo óptimo es ingerir algún **tentenpié**, para no abalanzarse sobre las tres comidas principales.

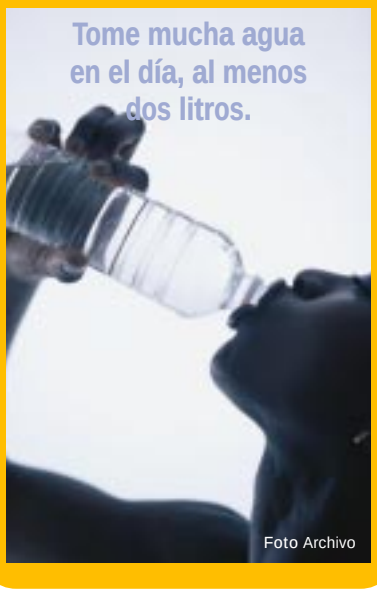


Foto Archivo

## A la hora de la hora

De esta forma, entre cualquiera de las múltiples opciones que ofrece cada grupo de alimentos, usted sólo debe preocuparse de comer el número de porciones indicado, sin importar el orden en que se haga, porque lo que interesa es la suma total.

La consultora en nutrición Blanca Saint Martín, recomienda que en la confección de cada comida se intente en lo posible un alimento de cada grupo. Aquí le presentamos un ejemplo para una mujer de 18 a 50 años:

Foto Archivo

### Desayuno

- 1 taza de fruta con 1/2 de taza de yogur (dos porciones de fruta y una de alimentos de origen animal).
- Enfrijoladas: dos tortillas con seis cucharadas de frijoles, 30 g de queso fresco y dos cucharadas rasas de crema, (dos porciones de cereal, dos de leguminosas, una de alimentos de origen animal y, por último, un de grasa).

Foto Archivo

### Media mañana

- Una manzana pequeña (una porción de fruta)...

### Comida

- Sopa de verduras (dos porciones de verdura)
- Ensalada con 1/3 de aguacate chico (una porción de verdura y una de grasa).
- Dos bistec pequeños en salsa de guajillo con una taza de papa y zanahoria (dos porciones de alimentos de origen animal y dos de verdura).
- Dos tortillas (dos porciones de cereal).
- Un vaso de agua de frutas con una cucharada rasa de azúcar (una porción de fruta y una de azúcar).
- 1/2 taza de gelatina de agua con uvas (dos porciones de azúcar y una de fruta).

### Media tarde

- Pepinos con limón y sal (una porción de verdura).

### Cena

- Ensalada con 70 g de pollo, tres cucharadas de habas verdes, lechuga, tomate, apio y dos cucharadas rasas de mayonesa (una porción de alimentos de origen animal, una de leguminosas, una de verduras y una de grasa).
- Seis galletas habaneras (dos porciones de cereal).

### Total

Seis porciones de cereal, siete de verdura, cinco de fruta, cinco de alimentos de origen animal, tres de leguminosas, tres de grasa y tres de azúcares.

Si se fija, sumados los contenidos nutrimentales de este menú se adecuan a las proporciones recomendadas de alimentos al día para una mujer de 18 a 50 años, y en conjunto a esa otra proporción que también se mencionó líneas arriba: 55% de carbohidratos, 25% de proteínas (dándole más peso a las vegetales) **10% de grasas** y 10% de azúcares simples (mieles, jugos y refrescos embotellados, chocolate).

Así de sencillo y rico. Sólo se requiere disciplina y constancia. Si junto con esa combinación ideal de alimentos eliminamos algunos hábitos que pueden atentar contra nuestro objetivo (comer de más, no caminar siquiera dos calles) e incorporamos otros que lo facilitarán (tomar 2 litros de agua al día), seguro lograremos mantener nuestro peso y nuestra salud en perfecto estado.

**Fuentes** Asesoría de Blanca Saint Martín, nutrióloga y consultora en nutrición para diversas empresas del giro de la alimentación • *Nutrición y alimentación humana*, de José Mataix Verdú, tomo I, Océano/ergon, España, 2005 • "Guía de la buena alimentación", en *Revista del Consumidor,* número 320, octubre de 2003, **Profeco** • Asociación Dietética Estadounidense • Weight Watchers International • Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005 • *www.alimentacion-sana.com.ar* • *www.dsalud.com* • *www.nutricion.net* • www.platodeldia.com

Platillo Sabio Profeco

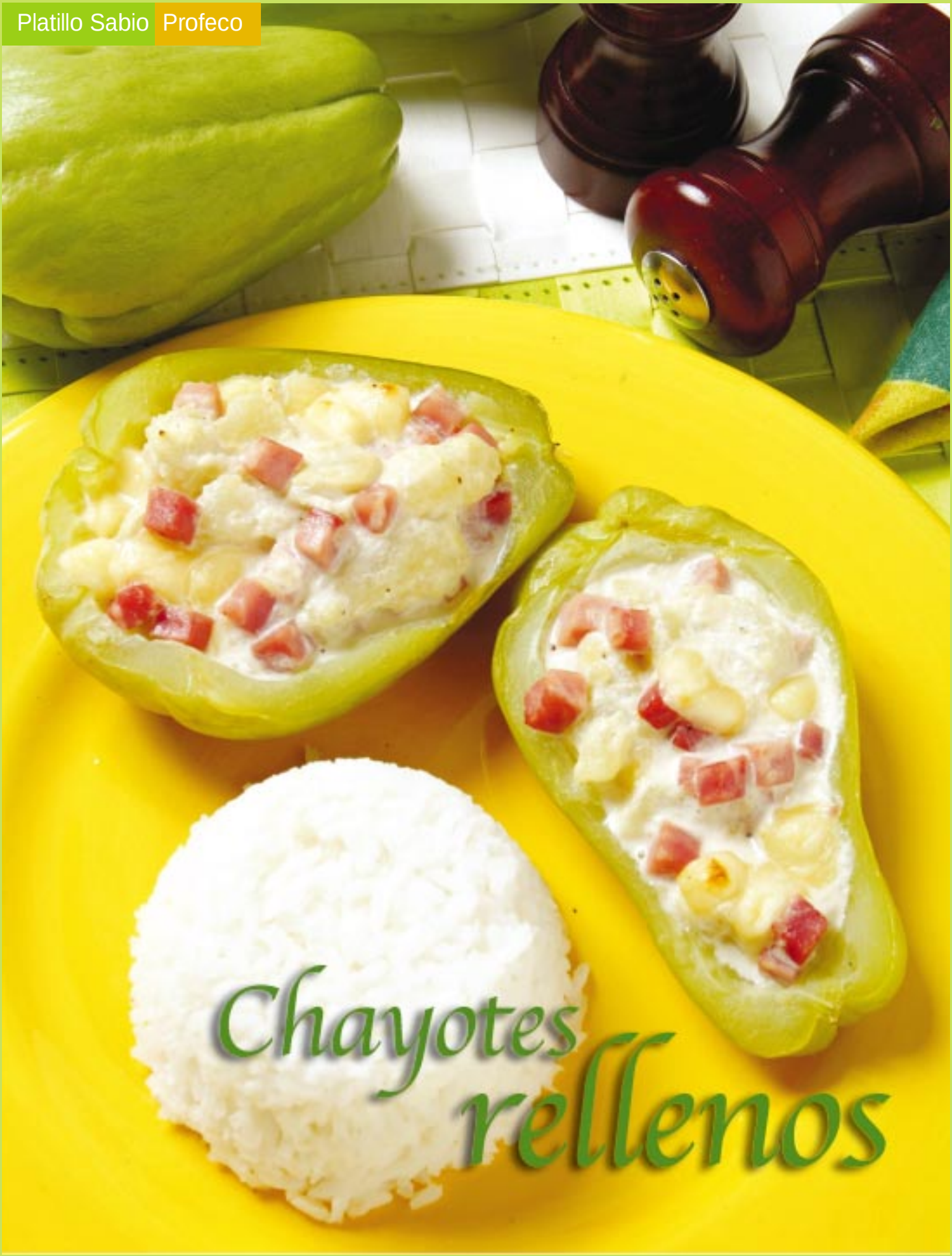



Foto José Rodríguez

# Pesque los mejores productos... con nuestra red

## www.profeco.gob.mx

## Lo que encontrará en nuestro sitio de Internet:

**Información sobre precios de artículos de la canasta básica, medicamentos, electrodomésticos, pescados, útiles escolares y, en temporada, juguetes, entre otros. Además:**

- La Ley Federal de Protección al Consumidor
- Tecnologías Domésticas Profeco
- Información acerca de nuestros servicios de orientación, asesoría y atención a quejas
- Resultados de los estudios de calidad publicados en la *Revista del Consumidor*
- El programa de radio *El cuarto del consumo*
- Ubicación de nuestras oficinas en el país

y mucho más...

**Para que no lo pesquen distraído,**
**¡consulte nuestros servicios en línea!**

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

# "Luismi" pirata

**Por** Armando Aguilar

Original

## Navidades Luis Miguel
## Precio: $149

**Luis Miguel es un cantante tan popular que puede asegurar el éxito de sus discos antes de que salgan al mercado. Así, su última producción no tardó en alcanzar el primer lugar en ventas.**

**La fotografía de la portada es sin duda un deleite para las incondicionales seguidoras del artista:** Él aparece en una de sus típicas posturas acompañado de luces y velas con motivos navideños. Incluso el tipo de letra utilizado en el nombre del disco resulta muy *ad hoc.*

**El disco original incluye un *booklet* (folleto) con las letras de las canciones**, ilustradas con buenas fotografías, y una imagen más del cantante.

El consumidor del producto original **puede descargar en su teléfono celular las dos principales canciones del disco** (para utilizarlas como tono), así como una foto del ídolo.

**La calidad con que están hechos los CD's originales** asegura su estupenda reproducción por mucho tiempo. Además, al comprar este producto usted ayuda a la Fundación Quiero, en beneficio de niños y jóvenes que viven en condiciones precarias en la Ciudad de México.

**Fotos** José Rodríguez

**Cuando se enteraron de que uno de los cantantes más populares preparaba un disco con temas navideños, los piratas se frotaron las manos y 15 días antes del lanzamiento oficial ya estaba a la venta su versión de *Navidades Luis Miguel,* pero al no contar todavía con todas las canciones tuvieron que ingeniárselas para ofrecer al consumidor un producto "novedoso" y de "calidad".**

Pirata

## Navidad es Luis Miguel

(los piratas lo escribieron como les sonó)

**Precio: $10**

- **La portada del disco pirata no tiene punto de comparación con la original**: la imagen del artista aparece desenfocada y con colores tan tétricos que, con esas velas, el cantante más bien parece el líder de un aquelarre. Sabemos que es Luis Miguel sólo gracias a las horribles letras que hay en la portada.

- Si esperaba que así de fácil podría acompañar al intérprete en las canciones, olvídelo. La versión pirata de Navidad es Luis Miguel **no cuenta con el folleto impreso**.

- Este disco tiene muy poco de navideño. Resulta que los piratas sólo tenían una de las canciones, *Mi humilde oración,* y decidieron ofrecer un "extra" rellenando el disco con temas viejos del cantante. **En total 24 canciones, de las que *sólo una es navideña.***

- **La ínfima calidad de los materiales con que está hecho el CD pirata propicia que éste se doble o se raye con gran facilidad**, lo que puede causar daños en el sistema lector y, como consecuencia, una disminución en la vida útil del aparato de audio.

- **El audio, al ser copia de copia de copia... no es el mejor.**

### Divide y vencerás

Cuando los piratas consiguieron *Santa Claus llegó a la ciudad,* el otro sencillo de *Navidades Luis Miguel,* sacaron a la venta el Vol. 2 pirata que incluye esta canción. Y qué cree, volvieron a rellenar el disco con éxitos pasados del cantante.

**Si a pesar de lo anterior usted decide seguir creyendo que los piratas cuidan su bolsillo (en vez de ver lo evidente, que le están tomando el pelo), allá usted...**

Fotos José Rodríguez

# Cáncer cérvico uterino

Por Blanca Juárez

**Durante 2006 alrededor de 800 mujeres murieron cada día en todo el mundo por cáncer cérvico uterino, y cada día 12 de esas muertes ocurrieron en nuestro país. Esta enfermedad (junto con el cáncer de mama) es una de las dos principales causas de muerte en mujeres mayores de 25 años. Y usted, ¿ya se hizo el papanicolaou?**

Ser una mujer de entre 25 y 64 años de edad, haber iniciado relaciones sexuales antes de los 18 años, haber tenido varias parejas sexuales (o que las haya tenido su pareja), haber tenido una infección cervical por virus del papiloma humano o infecciones genitales frecuentes, fumar, no consumir suficiente ácido fólico y vitamina A, y nunca haberse hecho un papanicolaou, son las características de las mujeres que tienen más riesgo de padecer cáncer cérvico uterino, una enfermedad tan frecuente en nuestro país que es una de las dos principales causas de muerte.

Esto es un reflejo de lo que ocurre a nivel mundial. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, cada año se reportan en el mundo alrededor de 500 mil nuevos casos (1,370 por día) de los cuales el 80% se ubican en países subdesarrollados de Asia, Latinoamérica y África. Y 22 mil de esos casos ocurren en nuestro país, en mujeres que hacían su vida normal sin tener la menor idea de que padecían la enfermedad...

## Un caso típico

Doña Raquel tiene 55 años y cinco hijos. Enviudó cuando tenía 35 y desde entonces no ha tenido otra pareja. Es originaria de un pueblito del norte del estado de Veracruz y según recuerda nunca tuvo problemas con sus embarazos. Siempre fue atendida por la partera del pueblo. "¿Ginecólogo? Ni siquiera sabía qué era eso", dice. Sus hijos hicieron su vida y Doña Raquel decidió venir a la Ciudad de México a trabajar haciendo el aseo de una casa,

Ilustración Roberto Paz

donde conoció a Elvira, la cocinera, quien le contó sobre el cáncer cérvico uterino y el papanicolaou. "Ni muerta dejaría que me hicieran eso", pensó. Tiempo después Doña Raquel notó que su ropa interior se manchaba con un flujo que no había tenido antes. Convencida por Elvira acudió a hacerse un papanicolaou que resultó anormal. Ella no sabía que era derechohabiente del ISSSTE hasta que les platicó a su hijos lo que le pasaba y uno de ellos le dijo que podía ir al ISSSTE, "nunca había tenido la necesidad de ir al doctor", dice. Después de realizarle otro papanicolaou, una colposcopía y una biopsia, los médicos le informaron que tenía cáncer y sería sometida a una cirugía, "dicen que no va a ser muy difícil porque apenas estaba empezando mi enfermedad". Doña Raquel es una mujer fuerte y acepta su responsabilidad de no haber ido a revisarse antes, pero no deja de preguntarse, ¿qué habría pasado si nadie le hubiera hablado del papanicolaou y del cáncer cérvico uterino?

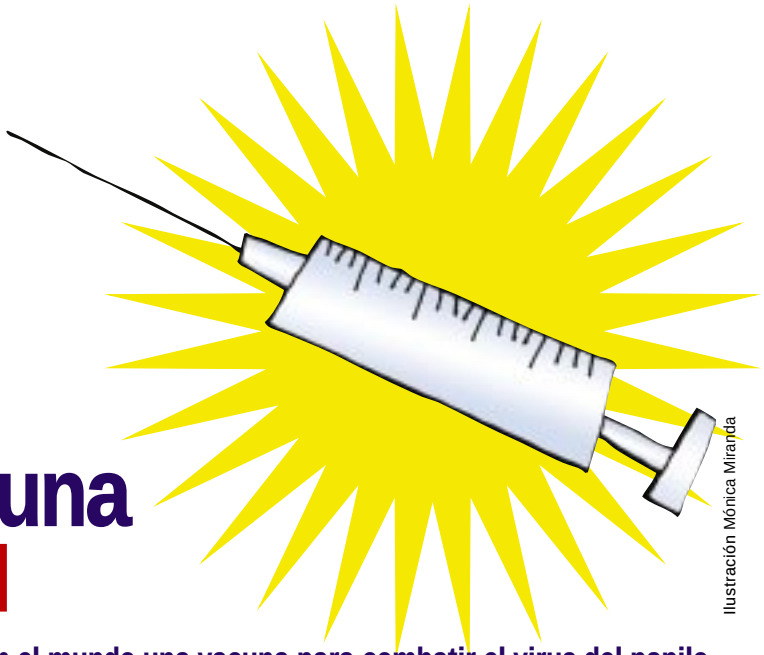


Ilustración Mónica Miranda

# Vacuna VPH

**Ya existe en el mundo una vacuna para combatir el virus del papiloma humano, que previene el cáncer cérvico uterino, vaginal, de vulva y de pene, y evita lesiones precancerosas y verrugas genitales.** Lo ideal es que se la apliquen tanto hombres como mujeres entre los 9 y 17 años de edad, antes de que inicien su vida sexual. Son tres dosis administradas intramuscularmente cada dos meses. En México, la Secretaría de Salud tiene planes para empezar a inmunizar a 45 mil niñas entre 10 y 14 años durante el presente año.

**Fuente** www.cnr.gob.mx

## Papanicolaou (o citología cérvico vaginal)

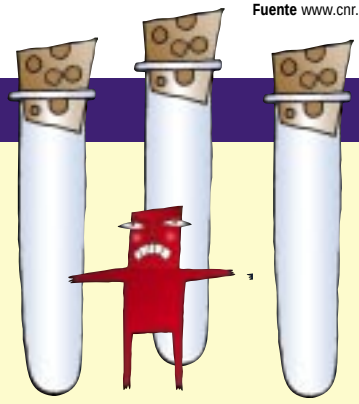


Ilustración Mónica Miranda

- Es una prueba tamiz (un filtro que además del cáncer cérvico uterino ayuda a detectar infecciones, alteraciones hormonales y celulares), que por su bajo costo permite ser aplicada a la mayor parte de la población.
- Su confiabilidad es del 60%, sin embargo ayuda a identificar la mayoría de los casos si fue bien tomada la muestra.
- Su lectura permite detectar infecciones como el virus del papiloma humano y alteraciones en las células (displasias).
- Es una prueba sencilla, indolora y dura menos de cinco minutos.
- Se tiene que realizar, de preferencia, a partir del inicio de la vida sexual, sobre todo en mujeres mayores de 25 años.
- El mejor momento de la toma de muestra es unos siete días después de la menstruación sin haberse hecho lavados vaginales al menos dos días antes y evitando el contacto sexual las últimas 24 horas antes de la prueba.
- No debe haber infecciones para tener una buena muestra, en caso contrario se trata la infección y se repite el papanicolaou.
- La muestra se debe tomar de la zona de transformación, ubicada en la parte externa del cuello del útero.

**La muestra se manda al laboratorio, donde los resultados son clasificados de la siguiente manera:**

Negativo 1 Resultado normal, sin células anormales o atípicas. Según lo estipula la modificación de 1998 a la Norma Oficial Mexicana NOM-014-SSA2-1994, después de dos resultados anuales de este tipo se recomienda tomar la muestra cada tres años.

Negativo 2 Existe presencia de células atípicas pero no hay evidencia de cáncer; puede haber un proceso inflamatorio cervical. La paciente debe recibir tratamiento hasta convertirla en Negativo 1.

Negativo 3 Es un resultado sospechoso debido al descubrimiento de células anormales que sugieren la presencia de cáncer. Se recomiendan otras pruebas como la colposcopía.

**Positivo para displasia.** La cantidad de células anormales encontradas sugiere la presencia de cáncer. Se requieren pruebas posteriores como colposcopía, biopsia (extracción de una pequeña porción de tejido para su estudio) y legrado (raspado) endocervical para hacer un mejor diagnóstico.

**Positivo-cáncer invasor.** Las células anormales demuestran la existencia de cáncer invasor o lesión invasora. La paciente pasa al servicio de oncología (especialistas en cáncer).

**Fuente** NOM-014-SSA2-1994

**En 1990 la tasa de mortalidad en México era del 24.97%, y esta cifra se redujo a 15.07% en 2005. Las 12 mexicanas en promedio que mueren por esta enfermedad cada día siguen representando una cifra muy alta.**

No es casual que los estados con la tasa de mortalidad más alta por cáncer cérvico uterino (aunque no son los que reportan el mayor número de casos) sean Chiapas, Yucatán, Oaxaca, Guerrero, Veracruz, Puebla y Nayarit, "los más pobres", dice la doctora Mirella Loustalot, directora de cáncer de la mujer del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva de la Secretaría de Salud: "en esos estados la gente tiene menos posibilidades de acceder a los servicios para realizarse las pruebas de detección oportuna, están más al margen, excluidos de lo adelantos de la ciencia y la tecnología", agrega.

Lo más triste de todo es que la enfermedad puede combatirse con bastante éxito cuando el cáncer que se descubre es incipiente o no invasor (o sea, un carcinoma *in situ*), pues entonces la enfermedad puede ser tratada con una cirugía mínima o con radiación, mientras que el cáncer invasor (más avanzado) suele requerir de una histerectomía (extirpación del cérvix, útero y otros órganos cercanos), además de un tratamiento de radioterapia y quimioterapia.

De acuerdo con la doctora Lilia Rodríguez Mejía, coordinadora de programas médicos del IMSS, "En México el índice de supervivencia a los 5 años para mujeres que hayan tenido un diagnóstico oportuno y un tratamiento y seguimiento adecuados es de 75%".

## Los esfuerzos siguen

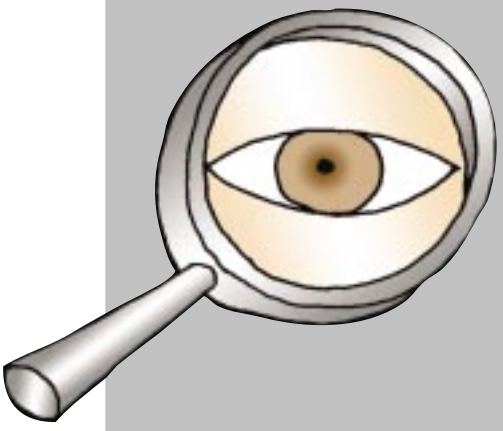
Si bien en 1990 la tasa de mortalidad en México era del 24.97%, y esta cifra se redujo a 15.07% en 2005, las 12 mexicanas en promedio que mueren por esta enfermedad cada día siguen representando una cifra muy alta según el doctor Óscar Trejo, coordinador del servicio de ginecología del Hospital Adolfo López Mateos del ISSSTE. Esta cifra se debe principalmente a que la enfermedad no se detectó a tiempo, ya sea porque las mujeres nunca acudieron a practicarse un papanicolaou, o porque, si lo hicieron, la muestra pudo estar mal tomada y mal leída.

El doctor Trejo recuerda un dato escalofriante: "En 1999 el Instituto Nacional de Cancerología reportó en su revista que de los 3 millones de papanicolaous que se tomaron en ese año, solamente el 13% tenían validez. El resto eran citologías mal hechas, mal tomadas, y debido a eso hubo quienes se atrevieron a decir que ya no se hicieran más papanicolaous, porque no tenía ningún caso, y que este estudio se sustituyera con la colposcopía". (Vea el recuadro "Colposcopía".)

Para el especialista eso es impensable: "El papanicolaou sigue siendo en todo el mundo el mejor método de detección oportuna para el cáncer cérvico uterino. Hay métodos complementarios que son muy caros y que nuestro país nunca va a poder tener a nivel masivo, como el que se realiza por ADN, pues cuesta alrededor de 50 dólares, mientras que un papanicolaou tiene un costo de 1.30 dólares. Es el mejor método si se realiza adecuadamente".

La doctora Loustalot reconoce esas deficiencias en el sector, pero también comenta sobre las acciones que se han realizado para erradicarlas: "Tenemos un convenio de colaboración por tres años con el gobierno de Japón (inició en 2004), que consiste en apoyar a los siete estados de la República con las tasas de mortalidad más altas por cáncer cérvico uterino. Hemos insistido mucho en la importancia de la calidad de las muestras, estamos capacitando a nuestros servidores en cuanto a la toma, la lectura, la entrega oportuna de los resultados y la educación a la población. Además, Japón nos

## Colposcopía



**Es un método de diagnóstico con una confiabilidad del 95%. Se realiza después de un papanicolaou con resultado anormal.**
Con un colposcopio (una especie de microscopio que permite amplificar las imágenes y ver con detalle cada una de las características del tejido) se revisa el tracto genital inferior que incluye el cervix, la vagina y la vulva.
Dependiendo de los hallazgos se determina si es una lesión viral, cancerosa o se trata de un cuello totalmente sano. Es una prueba rápida y no duele.

Ilustración Mónica Miranda

# No se hacen el papanicolaou

**Del 25 de julio al 7 de septiembre de 2006, Profeco realizó un sondeo en línea a través de su sitio en internet (www.profeco.gob.mx) sobre estudios preventivos para la mujer, al cual respondieron 355 personas. 82% de las personas que respondieron tienen entre 20 y 40 años. Resaltan los siguientes datos:**

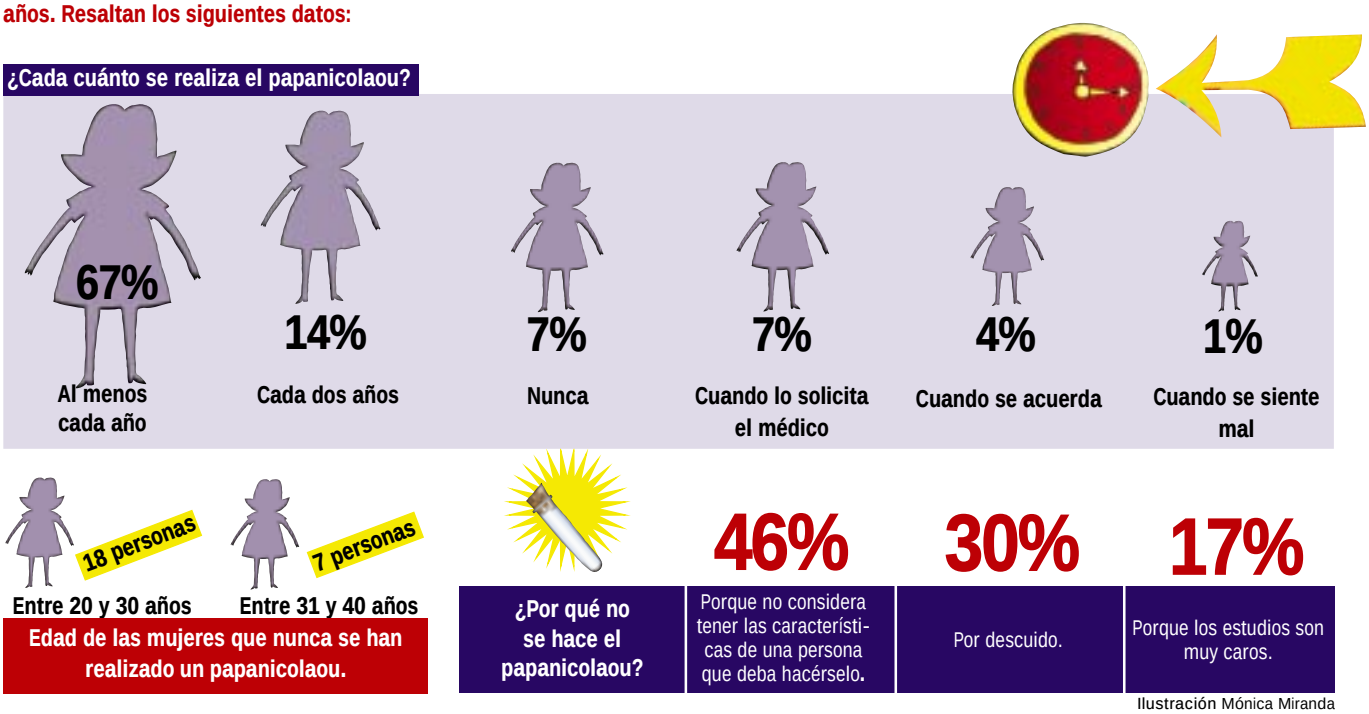



Ilustración Mónica Miranda

apoya con equipamiento para las zonas con mayores deficiencias, con lo que se incrementa la infraestructura para el tratamiento oportuno".

También es importante mencionar que de acuerdo con la modificación a la NOM-014-SSA2-1994, los médicos, enfermeras y técnicos debidamente capacitados del sector salud (hospitales de la Secretaría de Salud y clínicas del IMSS y del ISSTE) deben realizar la prueba de detección de cáncer cervico uterino (papanicolau) a toda mujer entre 25 y 64 años de edad que solicite el servicio, en especial a aquéllas con perfil de riesgo.

El doctor Trejo hace énfasis en la importancia de seguir tomando muestras a mujeres que jamás se han hecho el examen: "Lo que tenemos que hacer en las instituciones es tratar de cumplir con nuestro compromiso de cobertura de toma de muestras en mujeres que nunca se han hecho un papanicolaou. Tenemos que tomar muchas muestras de primera vez, esa va a ser una de las principales soluciones para terminar con esta problemática".

## Virus del papiloma humano

De cada millón de mujeres que se infectan con un virus oncogénico, alrededor de 1,800 desarrollan cáncer. En México y en todo el mundo las lesiones llamadas "de bajo grado" representan entre el 95% y el 97% de todas las alteraciones. Estas son provocadas por el virus del papiloma humano (VPH) de los tipos 6 y 11, y son lesiones que se quitan solas. Pero del 3% al 5% restante de las lesiones las provoca el VPH tipos 16 y 18. En este caso se trata de lesiones "de alto grado" que, aunadas a otros factores como las repetidas infecciones vaginales, múltiples partos, tabaquismo, una dieta pobre en ácido fólico y que nunca se hayan hecho un papanicolaou, podrían generar cáncer invasor.

De acuerdo con la modificación de 1998 a la Norma Oficial Mexicana *NOM-014-SSA2-1994, Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer cérvico uterino,* el papanicolaou debe realizarse cada tres años en aquellas mujeres que se hayan hecho dos papanicolaous previos anuales, siempre y cuando estos exámenes hayan sido consecutivos y sus resultados hayan sido negativos a infección por virus del papiloma humano, displasia o cáncer. La doctora Loustalot apunta: "Desde que ocurre la infección por VPH hasta que se presenta un cáncer pasan alrededor de 15 a 20 años, es un proceso muy lento. Por eso nosotros recomendamos que el examen se repita cada tres años después de que dos muestras anuales hayan resultado negativas.

Sin embargo, no son pocos los médicos que siguen pensando que el papanicolaou debe ser un estudio anual, pues tratándose de una enfermedad que cobra tantas vidas, toda precaución es poca. Y en este sentido, nuestra recomendación es, como siempre, que consulte a su médico, se realice el examen con la frecuencia que éste le indique y no exponga su vida por dejar para mañana el examen que debe realizarse hoy.

**Fuentes** Mirella Loustalot, directora de cáncer de la mujer del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva de la Secretaría de Salud • Óscar Trejo, coordinador del servicio de ginecología del Hospital Adolfo López Mateos del ISSSTE • NOM-014-SSA2-1994 • Instituto de las Mujeres del Distrito Federal • Asociación Mexicana de Colposcopía y Patología Cervical A.C.

# GanarSalud

LA REVISTA QUE TE CUIDA

## Ahora con nuevo diseño y presentación.

## ¡Búscala YA!

## Te ofrece temas de interés para tu familia

Llama al **5639 0621** o escríbenos a: **suscribete@ganarsalud.com**

# Juguetes apantallantes...

## ...sin baterías ni imaginación

**Por José Armando Aguilar**

**Ilustraciónes** Mónica Miranda

**¿A poco no? Una de las decisiones más difíciles del año es elegir los juguetes que incluirás en tu lista para los Reyes Magos. Y es que cualquiera se confunde con tantas novedades que se presentan en televisión. Antes de escribir tu carta, recuerda que la imaginación y la diversión las pones tú, no el juguete.**

Superhéroes de plástico que vuelan, temibles monstruos que destruyen la ciudad, muñecas que patinan solas, juegos de mesa que provocan incontenibles dosis de risas y diversión... ¿los has visto? Se trata de los comerciales de juguetes que pasan en la tele a la hora de tu caricatura favorita.

Seguramente tú ya sospechas algo, pero ¿sabías que durante la época navideña y de Reyes Magos es cuando los vendedores de juguetes se quiebran más la cabeza para impresionarte con sus anuncios? Y algunos son tan buenos que por un instante el nuevo juguete le puede ganar a tu héroe o muñeca favorita de siempre. Muchos niños se han dejado impresionar por los efectos de sonido, luces, escenografía y los increíbles movimientos que pueden hacer los juguetes de novedad que anuncian en la tele... pero a la mera hora, cuando los Reyes los obtienen para dártelos a ti, resulta que el juguete elegido ni es tan súper ni hace todo lo que prometía en pantalla.

Para que tú no formes parte de esos niños que se emocionan por cualquier cosita y que se dejan llevar por la moda o lo que se ve en los comerciales, aquí te mostramos unos ejemplos de juguetes que en esta temporada buscan colarse a como dé lugar en tu lista de Reyes. Échales un ojo.

## ¿Quieres ser una ganadora?

**Las niñas también pueden dejarse llevar por la emoción que provocan los anuncios de muñecas, sobre todo si éstas son bonitas y triunfadoras. Así son las Bratz Ice Champions, muñecas que son todas unas expertas en el patinaje sobre hielo. Ahora te preguntarás, ¿qué de malo puede haber en unas lindas muñecas que se mueven con gracia y estilo hasta alcanzar "la posición perfecta"? Pues eso, que muchos de los movimientos que hacen las patinadoras se deben a tomas de cámara y efectos especiales, irreales porque las muñecas no se mueven por sí solas. Si le echas ojo, verás que casi lo único que hacen es girar sobre su propio eje. Así que las acrobacias y movimientos dignos de un campeonato mundial correrán por cuenta de tu imaginación, ¿de acuerdo?**

**Y para rematar, el comercial trata de convencerte con la frase: "¡Ganaron las Bratz Ice Champions! ¿Quieres ser una de ellas?" ¿Tú qué crees, de verdad necesitas comprar una muñeca de moda para ser una ganadora? No, ¿verdad?**

## Tácticas para que no te engañen

¿Cómo ves? Está grueso eso de que traten de convencerte de que el juguete que anuncian es justo el que tú quieres, ¿no? Por eso es necesario que te pongas muy listo y escojas el juguete que realmente te guste y no el que tiene las explosiones o la música más padres. Ahí te van unas tácticas contra comerciales engañosos para que los regalos que te traigan los Reyes Magos no te decepcionen:

**Ojo con los sonidos.** La música que se escucha en los comerciales de juguetes, las explosiones o el ruido de los motores sólo buscan incrementar la emoción o el suspenso. Si no lo crees, haz esta prueba: quita el sonido de la tele cuando veas un comercial del juguete que más te impresiona. Notarás que ni es tan padre.

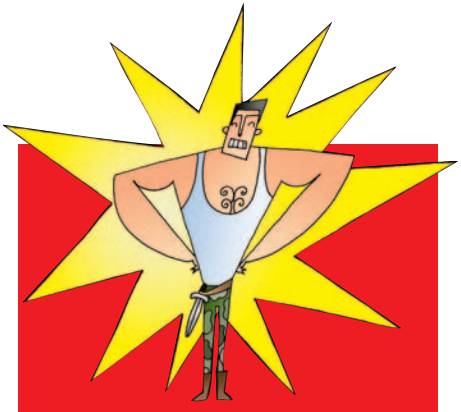
**Observa lo que ves.** ¿Te has fijado cómo se emocionan los niños que salen en los comerciales? Pues recuerda que ellos son niños actores a los que les pagan por verse felices y divertidos, para que te contagies de su alegría y le pidas a los Reyes Magos ese juguete que anuncian.

Ahora que si quieres ser un experto detective descubriendo trucos en los comerciales (para además señalárselos a tus amigos) observa con cuidado los anuncios, y descubrirás cosas como la proporción de tamaño entre los niños que salen en la tele y los productos que anuncian: en ocasiones la cámara se acerca tanto al juguete que éste parece gigante, pero cuando lo tienes en tus manos te das cuenta de que te han engañado.

**Checa los letreritos.** Saca tu lupa de investigador y descubre que al final de los comerciales pasan algunas advertencias del tipo: "no incluye baterías", "las muñecas y accesorios se venden por separado", "ármese con la ayuda de un adulto" o "no se incluyen los vehículos". Lo tramposo es que las pasan en letra muy chiquita, casi transparente y muy rápido para que tú no te des cuenta de que la "infinita" diversión del anuncio en realidad tiene sus limitaciones.

**Realiza una inspección.** Si te da tiempo, antes de que escribas tu carta a los Reyes Magos, pídele a tus papás que te lleven a alguna tienda para que conozcas en vivo y a todo color los juguetes que más te han gustado de la televisión. Así sabrás qué es lo que incluyen, de qué tamaño son en realidad y si de verdad te gustan mucho.

Ahora que si te tocó leer esto cuando los Reyes Magos ya "estacionaron" el caballo, el camello y el elefante, no te preocupes, en tu cumpleaños o el próximo Día del niño puedes seguir estas súper tácticas para elegir el mejor juguete .



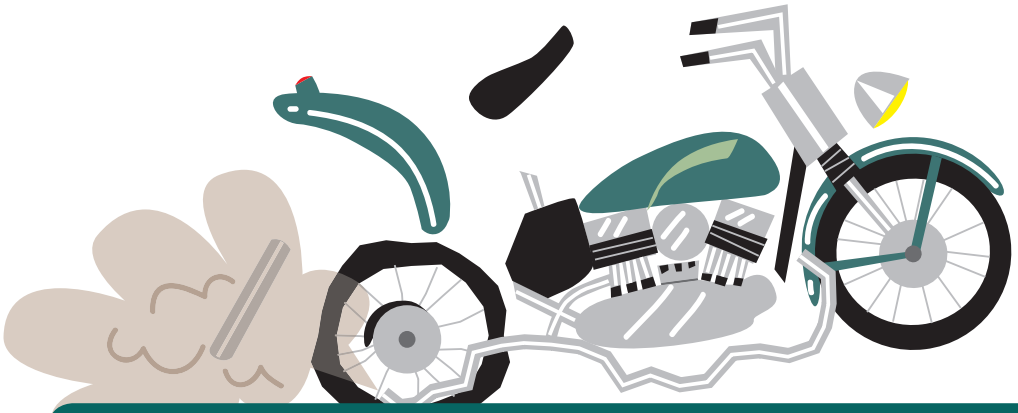
## Batalla explosiva

¿Alguna vez has visto los comerciales de Max Steel, "el verdadero hombre de acción"? ¿A poco no son de lo más emocionantes? En especial, por estos días hay uno qué ¡vaya que busca impresionarte! Se trata de la "batalla explosiva" entre Max y Elementor (un monstruo algo así como mitad humano, mitad lagarto). Pero no dejes que te apantallen con sus explosiones creadas por computadora. Si te pones buzo, te darás cuenta de que la increíble selva en la que se enfrentan, por supuesto no viene incluida con los muñecos, y que los presentan ahí sólo para que tú te emociones más. Pero el truco más evidente pasa cuando Max dispara su rayo láser y hace cachitos a Elementor, que sin problemas vuelve a su forma original. ¿Tú le crees al comercial cuando Elementor se vuelve a integrar mágicamente por sí mismo? Pues claro que no, todavía no hay quien invente un reintegrador automático de villanos, héroes y demás. Así que serás tú, con tus manos e imaginación, quien se encargará de armar nuevamente al monstruo. ¡Ojo!

## Un enorme dinosaurio chiquito

"La ciudad Hot Wheels está bajo el ataque de un T-rex, está enfurecido y quiere comerte." ¡Órale! Eso sí que suena emocionante y peligroso. Pues esa es la idea de los señores que venden el temible dinosaurio: impresionarte hasta que no puedas esperar para vivir tan increíble aventura. Y para lograrlo se ayudan de una animación (como en las caricaturas) donde el T-rex "cobra vida" y destruye a muchos autos con su cola. Lo malo es que el comercial no te deja claro que todos eso movimientos que hace el dinosaurio caricatura difícilmente podrás hacerlos con tus manos y el muñeco. Checa que también tratan de hacerte creer que el monstruo es enorme, cuando en realidad no lo es. Pero además, si miras con lupa el anuncio, te sorprenderá saber que el T-rex no incluye los vehículos que son parte importantísima para jugar. ¿Entonces qué? ¿Tendrás que eliminar una de tus peticiones a los Reyes para que también te traigan los carritos, y así la diversión que promete el anuncio esté más o menos completa?

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., o a **rconsumidor@profeco.gob.mx** No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto con usted.*



## Mal y de malas

El 5 de noviembre compré una motocicleta de la marca Kamaji, modelo Troya 2006, en la tienda Soriana Ixtapaluca. Se comprometieron a entregarla el 11 de noviembre, pero cambiaron la fecha para el lunes 13 "porque la gente de Kamaji no la había activado".

Sorpresivamente me entregaron la moto el domingo 12, pero como el fletero "tenía mucho prisa por regresar", no tuve oportunidad de revisar a detalle el estado de la motocicleta.

Al ponerla en operación noté que no fue ajustada correctamente ni estaba en condiciones de utilizarse, ya que tenía fallas mecánicas, eléctricas y varios componentes flojos. El martes 14 la llevé al centro de servicio Kamaji, ubicado en la calle de Topacio en el centro de la Ciudad de México, para hacer efectiva la garantía.

El centro de servicio se comprometió a entregarme la moto reparada el 17 de noviembre, con excepción del cierre roto de las alforjas porque, según ellos, éstas no entran en la garantía y el daño fue causado por mí -a pesar de que yo notifiqué el desperfecto a Soriana desde el día en que recibí la motocicleta.

Me fueron aplazando la fecha de entrega hasta el 27 de noviembre porque al parecer la batería estaba dañada y el almacén no se las había mandado, pero cuando por fin me entregaron la moto ajustada, me dijeron para mi sorpresa: "¡qué no habían cambiado la batería!, que sólo corrigieron la acidez y la conectaron correctamente, porque en la tienda Soriana lo habían hecho en sentido inverso".

Estoy sumamente molesto, pues las condiciones en las que la tienda Soriana Ixtpaluca me entregó la motocicleta pudieron haberme hecho sufrir un accidente, y el centro de servicio Kamaji no respetó las fechas de entrega ni realizó el cambio de la batería, además de que me culpó del mal estado de las alforjas.

¿Qué puedo hacer para que me cambien las alforjas y además me extiendan la garantía sobre los componentes eléctricos y mecánicos? La motocicleta ha estado en el servicio prácticamente desde la entrega y sólo me quedan ocho días para reclamar una falla en componentes eléctricos.

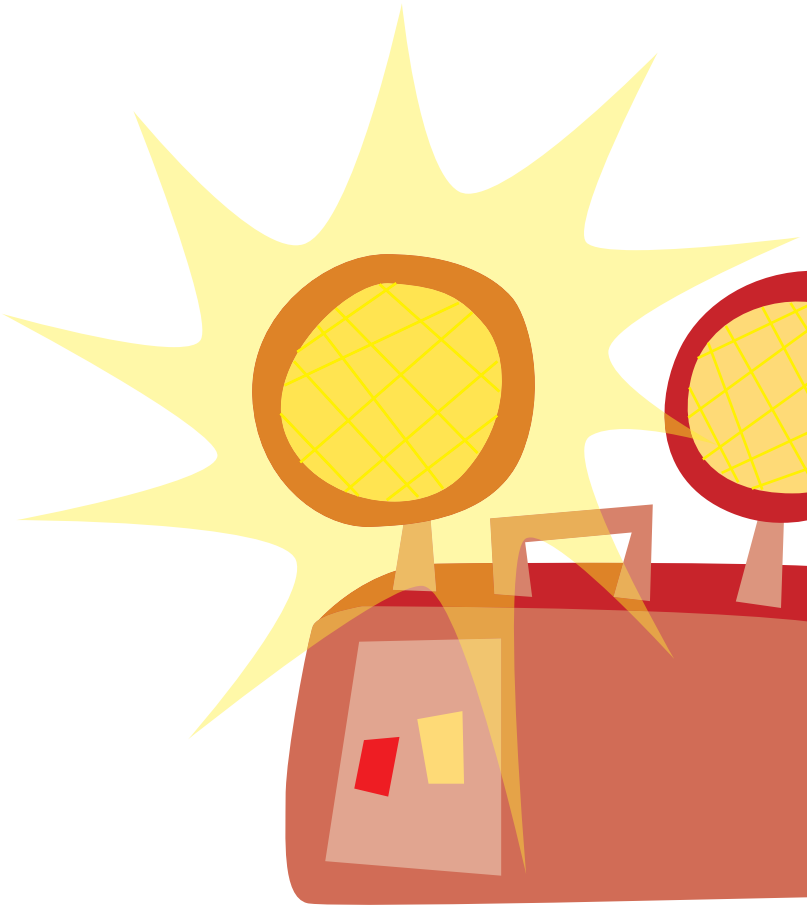
**Irving Hernández Salgado**

La LFPC señala que las garantías no pueden ser inferiores a 60 días contados a partir de la entrega del producto. Además, en su artículo 83 especifica claramente que el tiempo que duren las reparaciones al hacerlas válidas no es computable dentro del plazo de la garantía, así que ésta empieza a contarse a partir de que le entregaron la moto reparada a su entera satisfacción.

Le recomendamos acudir a la delegación Profeco Oriente ubicada en Lerdo 53, colonia Barrio de San Pablo, en la delegación Iztapalapa del D.F., a formalizar su queja, para que podamos intervenir en la solución de su problema.

*A todos nuestros lectores:*
*Les recordamos que esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La* Revista del Consumidor *no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones Profeco, Condusef, Conamed, etcétera), resuelvan los conflictos que enfrentan con proveedores y prestadores de servicios.*

* Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento implícito para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los Lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).



## Bodega Aurrerá no da luz

Una felicitación por su artículo de octubre sobre cómo venden los supermercados. Quisiera compartir una experiencia con ustedes sobre las "nuevas formas" de "ayudarnos" a comprar que van en detrimento de nuestro derecho a elegir.

En septiembre compré una lámpara de emergencia en la tienda Bodega Aurrerá Xochimilco. Al día siguiente que la quise probar, me di cuenta de que tenía un falso contacto en el interruptor por lo que decidí devolverla. El personal de la tienda me dio la opción de cambiarla por otra o devolverme lo que había pagado por ella.

Yo me decidí por lo segundo, pero entonces me dijeron que me iban a hacer la devolución en una "tarjeta de regalo" o monedero electrónico, para que "comprara lo que quisiera". Insistí en que me devolvieran en efectivo el importe pagado, pero me dijeron que no podían, que así son las cosas en esa cadena comercial.

Ante el abuso, acudí a la delegación Profeco Sur, donde inmediatamente se comunicaron con el corporativo de la empresa controladora de las tiendas Bodega Aurrerá y Wal-Mart, y lograron que me devolvieran mi dinero por medio de una conciliación telefónica. Aunque mi problema se resolvió rápidamente por la eficiencia del personal de Profeco –a quienes les mando mi reconocimiento–, esta es una práctica que lesiona a los consumidores y que sucede también en las tiendas Wal-Mart, donde lo informan a través de carteles en el área de servicio a clientes.

**Jorge Matías Rivera**

Lo felicitamos por hacer valer sus derechos y no aceptar "políticas" de Bodega Aurrerá que condicionan la compra de productos en sus tiendas y van en contra de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC).

La Ley señala en su artículo 92 que si un producto está defectuoso o no cumple con las características o atributos por los que fue adquirido, el consumidor tiene derecho a elegir entre el cambio por otro producto que sí funcione o, en su defecto, a que le devuelvan el dinero que pagó por él.

# En nuestro próximo número

Fotos Archivo

## Para los apagones

Si quiere proteger sus aparatos de interrupciones y variaciones en la corriente eléctrica, consulte este estudio en el que el Laboratorio de Profeco analizó varios no-breaks y reguladores para decirle cuáles tienen mejor calidad y cómo elegir el que usted necesita.

## Que arda el fuego

Para que este 14 de febrero conquiste a su pareja con deliciosos platillos, los expertos de nuestro Laboratorio se pusieron el mandil para decirle cuáles son las estufas más seguras y de mejor calidad.

## Regale amor...

Si usted desea festejar a su pareja este día de San Valentín, pero no quiere ser víctima del bombardeo publicitario y comercial, no se pierda este artículo donde encontrará 14 formas originales de demostrar su amor... sin desfalcarse en el intento.

## Cuánto cuesta divorciarse

Para muchos matrimonios el amor no fue para siempre, pero ¿qué opciones legales existen para disolverlo? ¿Cuánto cuesta tramitar un divorcio? ¿Cómo elegir un buen abogado? Las respuestas a éstas y otras preguntas en nuestro próximo número.

## Caminito de la escuela

Febrero es mes de inscripciones, por eso debe tener muy presentes sus derechos al inscribir a sus hijos en escuelas particulares. Sepa cuáles son y la manera como puede hacerlos valer.

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en al teléfono 5553-0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.
Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981.
Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor.
Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Editora responsable: Mónica Braun. Tiraje: 60,000 ejemplares.

# Ojos que no ven...
# consumidor que no ahorra

## TV Revista del Consumidor

El programa que nos enseña a consumir de manera inteligente

**Todos los domingos a las 9:00 am por el Canal del Congreso**

Busque todos nuestros horarios* en la cartelera que publica RTC en los principales diarios.

**Para estar siempre bien informado...**
**¡sintonice nuestro programa!**

* Los horarios pueden variar sin previo aviso.

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

# Alerta al consumidor

## CUIDADO con los siguientes

### productos y prácticas comerciales

**Seguros que reparan autos "a medias"**

Un seguro automotriz se contrata para garantizar la reparación del auto en caso de accidente. Sin embargo, de acuerdo con la Condusef, existen reclamaciones de los usuarios por deficiencias en los servicios.

**Las telefónicas no pueden cobrar servicios no solicitados**

Las empresas de telefonía deben cancelar automáticamente los servicios adicionales ofrecidos cuando lo solicite de manera expresa el consumidor.

**Publicidad de toallas sanitarias, ¡cuidado!**

La publicidad de Always, Kotex y Saba difunde información que puede tener elementos que induzcan o puedan inducir a error a las consumidoras.

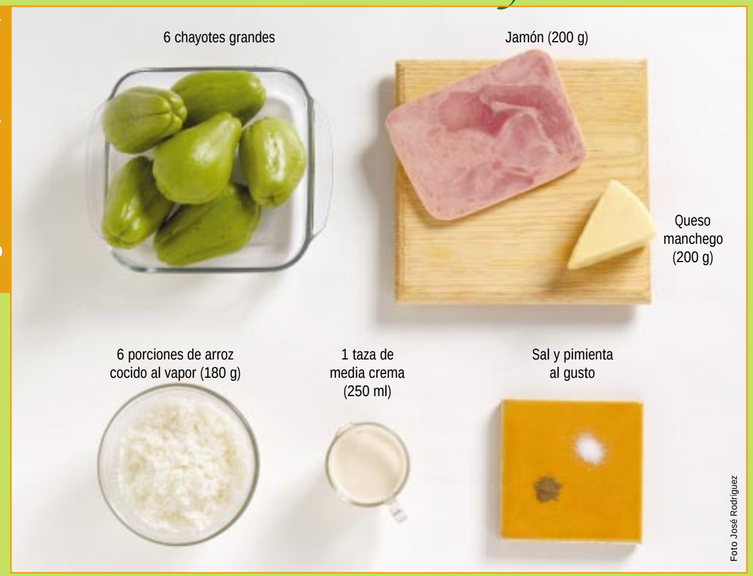
Busque la información completa en la página 12

0 10722 58187 9 00359

Exhibir hasta el 31 de enero de 2007

# Chayotes rellenos

## Ingredientes (6 raciones)




## Preparación

**1** Lave y cueza los chayotes enteros.

**2** Corte el jamón y el queso manchego en cuadritos pequeños.

**3** Corte por la mitad (a lo largo) los chayotes cocidos y con la ayuda de una cuchara retire parte de su pulpa para ahuecarlos.

**4** Mezcle la pulpa del chayote con el jamón, el queso y la crema. Salpimente al gusto.

**5** Rellene los chayotes y acomódelos en un molde para hornear.

**6** Caliente previamente el horno a 180°C y hornee los chayotes durante 15 minutos aproximadamente hasta que el queso se gratine ligeramente.

**7** Sirva los chayotes rellenos acompañados del arroz.

# Cómo comprar y conservar chayotes

El chayote **sin espinas** debe tener color verde claro, cáscara lustrosa y consistencia dura. Prefiera los que estén **más lisos** y tengan **menos hendiduras**. El chayote **con espinas** es de color verde intenso. Evite comprar los que presenten **manchas cafés**. Los chayotes se mantienen en buen estado en lugar fresco. Si los guarda en el refrigerador duran hasta **ocho días**.

## Aporte nutrimental

**Los chayotes tienen un aporte bajo de carbohidratos y regular de fibra dietética. Contienen hierro y vitamina C. La vitamina C es un antioxidante importante, es cicatrizante y ayuda a prevenir y mejorar las afecciones de la piel. También es imprescindible en la formación de colágeno, interviene en el mantenimiento de huesos, dientes y vasos sanguíneos. En general, las frutas cítricas contienen vitamina C.**

| Aporte nutrimental (por ración) | |
|---|---|
| Kilocalorías | 490 |
| Proteínas | 21 g |
| Grasas | 27 g |
| Colesterol | 189 mg |
| Fibra dietética | 6 g |

**Fuentes**: Receta original de Paulina Sacia. Adaptación a Platillo Sabio Profeco por la nutrióloga Ma. Rosa Ochoa Camposoco • *Libro Nutrición y Alimentación Humana*, José Mataix Verdú, Océano/Ergon, España • "¡Arrroz!", *Revista del Consumidor*, no. 333, septiembre 2004

## No se vaya con la finta

Según un estudio realizado por el Consejo Mexicano del Arroz en el 2002, el 90% de las amas de casa desconocían que el arroz mexicano **es de mejor calidad que el importado**. Para distinguir el arroz nacional, los paquetes de las principales marcas del país tienen un sello especial del Consejo Mexicano del Arroz, el cual garantiza su origen y el cumplimiento de las normas de calidad.

Foto Archivo

## La fuerza del hierro

El hierro es uno de los **nutrientes** más importantes. Una de sus principales funciones es **transportar oxígeno**. Este mineral se encuentra en un número **limitado** de alimentos animales y vegetales. Sin duda, **las carnes** son las **mejores** fuentes de hierro, sobre todo **el hígado**. Algunas legumbres, frutos secos y hojas de vegetales **son ricos** en hierro. Entre los alimentos que aportan hierro se encuentran mariscos, huevos, lentejas, garbanzos, espinacas y pistaches.

# Rosca de reyes

Fotos José Rodríguez

## Ingredientes

## Decoración

## Utensilios

## Recomendaciones

- Para que al hornear la rosca no pierda su forma, es importante que ésta quede delgada y que el círculo interior sea grande.
- Para evitar que la rosca se dore demasiado de la base le sugerimos colocar una charola en la parte inferior del horno.
- Puede utilizar la fruta cristalizada que más le agrade.

**Rendimiento:** 2 piezas grandes

**Tiempo de preparación:** 5 horas

**Caducidad:** 3 semanas

**Ahorro:** 55%

Dato interesante

### "Puras habas"

La costumbre de partir la rosca llegó a España de Francia, en donde ya desde la Edad Media se conmemoraba la llegada de los Reyes Magos. En el siglo XIV, en la corte de Navarra, España, se partía un pastel que contenía una haba, y al que le tocaba se le proclamaba rey del haba y recibía regalos durante un año. Al llegar la costumbre a México, a la persona que le tocaba la semilla se convertía en rey de la reunión y compadre del anfitrión. Con el tiempo, la tradición se modificó y en lugar del haba comenzó a introducirse un niño de porcelana que representaba al niño Dios. En la actualidad, al que se encuentra uno de los varios muñecos de plástico que trae la rosca recibe "puras habas" y la consigna de comprar tamales para celebrar el Día de la Candelaria (2 de febrero).

***

## ¡Es muy fácil!

Si desea rellenar la rosca, siga los siguientes pasos:

1. Una vez que forme las tiras de masa aplánelas ligeramente con un rodillo.
2. A lo largo de la tira coloque la fruta cristalizada que más le agrade.
3. Envuelva la fruta cuidando que la masa quede bien sellada para evitar que se abra durante la cocción.
4. Coloque la tira en la charola, únala y decórela como se indica en el procedimiento.

## Procedimiento

**1**

En un vaso mezcle dos cucharadas de harina, media de azúcar y la levadura. Agregue agua tibia y revuelva con la cuchara. Reserve.

**2**

Sobre la mesa o en una tabla de amasar forme una fuente con el resto de la harina previamente cernida (reserve 2 cucharadas). Alrededor de la harina vierta la sal, el azúcar, la margarina en trozos y 100 g de manteca vegetal (reserve 2 cucharadas). En el centro vierta el té de azahar. Comience a mezclar los ingredientes con una mano y con la otra agregue poco a poco los huevos (reserve uno). Amase aproximadamente 10 minutos hasta obtener una masa manejable.

**3**

Agregue la levadura que reservó. Amase y golpee la mezcla hasta que se despegue de las manos y de la mesa. La masa estará lista cuando logre que se estire unos 30 centímetros sin romperse.

**4**

Coloque la masa en un tazón de vidrio y cúbrala con el plástico para alimentos o con la manta de cielo, y déjela reposar en un lugar tibio hasta que duplique su tamaño.

**5**

Amase nuevamente y forme dos tiras largas y delgadas. Coloque una tira en cada charola previamente engrasada, uniendo los extremos para darles forma de rosca. Introduzca los muñequitos.

**6**

En un recipiente vierta las dos cucharadas de harina que reservó, dos cucharadas de manteca vegetal y el azúcar glass. Mezcle hasta formar una pasta.

**7**

Barnice con el huevo batido y decore con la fruta. Con la pasta anterior forme tiritas, aplánelas con las manos y adorne las roscas.

**8**

Deje reposar las roscas hasta que duplique su tamaño.

**9**

Introdúzcalas en el horno caliente en la parte media a 200°C. Hornee durante 30 minutos o hasta que se doren.

**10**

Una vez frías métalas en bolsas de plástico y guárdelas en la alacena.

**Fuentes** Dirección General de Educación y Organización de Consumidores, Profeco • **Validación** Maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra • www.unidad094.upn.mx